

TAC 杉並区永福体育館

R7.1月～3月 教室日程一覧表

●ふらっと教室参加方法

電話申込 TEL:03-3328-3146

開催日から1週間前の8:30から事前予約を受付します
 ※電話は8:30になってからおかけください
 ※参加費は教室前に券売機にてチケットをお買い求めください。
 ※空きがある場合は予約なしでも参加可能です。
 ※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります。
 開催の有無はホームページからご確認ください。

WEB申込

<https://select-type.com/p/?p=BtsfiTmoroo>

※WEB申込みは1週間前の8:30～前日の12:00までとなります。
 ※開催日前日12:00以降も空きがありましたら、電話にてご予約を承っております。
 ※参加費は教室参加前に券売機にてチケットをお買い求めください。
 ※当日空きがある場合は予約なしでご参加いただけます。
 ※キャンセル操作は前日12:00までをお願い致します。
 前日12:00を過ぎてしまった場合は電話にてキャンセルを承ります。
 ※大人のフットサルのみ1週間前の18:00よりお申込開始となります。

お申込み
はこちら



※ 靴マークのある教室は室内シューズが必要になります。

定期/ふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金	予約日	日程												
月	小体育室1	スタイルアップトレーニング	19:10~19:55	¥700	1/5 8:30~	1/6	祝日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	祝日	3/3	3/10	3/17	3/24	
		かんたんピラティス	20:10~20:55															
火	小体育室2	フレイル予防体操	09:30~10:20	¥500	1/5 8:30~	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
		体幹&ストレッチ WEB	10:35~11:25	¥700														
	ZUMBA®	11:40~12:30	WEB															
小体育室1	ピラティス WEB	14:00~14:50	WEB															
水	小体育室1	ヨガ	11:05~11:55	¥700	1/7 8:30~	休館日	1/15	1/22	1/29	2/5	休館日	2/19	2/26	3/5	休館日	3/19		
		ストレッチ&ピラティス	12:05~12:55															
	小体育室2	ポテシエイブ	13:10~13:55															
木	小体育室2	フレイル予防体操	09:30~10:20	¥500	1/5 8:30~	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	祝日		
		フラダンス	11:40~12:40	¥700														
		はじめてのバレトン	19:10~19:55															
小体育室2	リラックスヨガ	20:10~20:55																
金	小体育室1	健康体操	11:10~11:55	¥500	1/5 8:30~	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		
		コアトレーニング	12:05~12:50															
	かんたんフラダンス	19:10~19:55	¥700															
	夜ヨガ	20:05~20:55																

フロアーふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金	予約日	日程												
月	会議室1	カラダ改善ピラティス(ビギナー) WEB	10:00~10:50	¥700	1/5 8:30~	1/6	祝日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	祝日	3/3	3/10	3/17	3/24	
		カラダ改善ピラティス(ベーシック) WEB	11:00~11:50															
火	会議室1	スラックライン教室(小学生対象) WEB	16:30~17:30	¥1,000	1/5 8:30~	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
		カラダ改善ピラティス(ベーシック) WEB	19:10~20:00	¥700														
第1・4水	会議室1	苦手克服 鉄棒教室①	15:10~16:00	¥1,000	1/7 8:30~	休館日												
第3・5水	会議室1	苦手克服 鉄棒教室②	16:10~17:00															
水	会議室1	苦手克服 跳び箱教室①	15:10~16:00	¥1,000	1/7 8:30~	休館日	1/15	1/29										
		苦手克服 跳び箱教室②	16:10~17:00															
水	会議室1	コアトレ&ストレッチ	19:10~20:00	¥700	1/8 8:30~	休館日	1/15	1/22	1/29	2/5	休館日	2/19	2/26	3/5	休館日	3/19		
木	小体育室2	MEGA DANZ®	10:35~11:20	¥700	1/5 8:30~	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	祝日		
	体育館	大人のフットサル	19:25~20:55	¥1,330	1/5 18:00~													
第1・3・5土	会議室1	大人のスラックライン(中学生以上対象) WEB	11:10~12:10	¥1,000	1/11 8:30~	1/18		2/1		2/15		3/1		3/15				
第2・4土	小体育室2	ZUMBA®	11:05~11:55	¥700	1/5 8:30~	1/11		1/25		2/8		2/22		3/8		3/22		
	会議室1	English親子リトミック	11:10~11:55	¥1,270														
第1・3日	会議室1	モーニングヨガ WEB	09:00~09:50	¥700	1/12 8:30~	1/19		2/2		2/16		3/2		3/16				
		骨盤底筋ほぐしピラティス WEB	10:00~10:50															
	小体育室2	ZUMBA®	10:00~10:50															WEB

ビーチふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金	予約日	日程												
月	ビーチコート	はだしてのんびり健康運動	09:30~10:30	¥500	1/5 8:30~	1/6	祝日	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	祝日	3/3	3/10	3/17	3/24	
		ママさんビーチサッカー	10:45~11:45	¥700														
		親子でボール遊び!	12:00~12:45	¥500														
		はだしてサッカー①	15:30~16:30	¥1,270														
		はだしてサッカー②	16:30~17:30															
		はだしてサッカー③	17:30~18:30															
火	ビーチコート	ビーチバレー① WEB	16:15~17:15	¥1,270	1/5 8:30~	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		
		ビーチバレー② WEB	17:20~18:50															
水	ビーチコート	はだしてのんびり健康運動	09:30~10:30	¥500	1/7 8:30~	休館日	1/15	1/22	1/29	2/5	休館日	2/19	2/26	3/5	休館日	3/19		
		ママさんビーチサッカー	10:45~11:45	¥700														
		親子でボール遊び!	12:00~12:45	¥500														
		はだしてからだ遊び	15:15~16:15	¥1,270														
		はだして体力向上プログラム①	16:30~17:30															
		はだして体力向上プログラム②	17:40~18:40															
		みんなのビーチサッカー WEB	19:20~20:50															WEB

※雨天時の開催の有無は1時間前に担当の講師が判断いたします。ホームページでお知らせいたしますのでご予約された方はご確認ください。