

# TAC杉並区永福体育館 R7. 1月～3月 定期制教室 空き人数

曜日	教室名	時間	対象区分	料金	回数	定員	空き人数
月	スタイルアップトレーニング <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	6,200円	10回	13名	8
	かんたんピラティス <b>空きあり</b>	20:10～20:55	一般	6,200円	10回	13名	4
火	フレイル予防体操 <b>空きあり</b>	09:30～10:20	概ね 60歳以上	4,500円	10回	15名	3
	体幹&ストレッチ <b>空きあり</b>	10:35～11:25	一般	6,200円	10回	13名	1
	ZUMBA <b>空きあり</b>	11:40～12:30	一般	6,200円	10回	13名	1
	ピラティス	14:00～14:50	一般	6,200円	10回	12名	満員
水	ヨガ <b>空きあり</b>	11:05～11:55	一般	4,960円	8回	13名	5
	ストレッチ&ピラティス <b>空きあり</b>	12:05～12:55	一般	4,960円	8回	12名	2
	ボディシェイプ <b>空きあり</b>	13:10～13:55	一般	4,960円	8回	10名	8
	バレトン <b>空きあり</b>	14:05～14:50	一般	4,960円	8回	10名	9
木	フレイル予防体操 <b>空きあり</b>	09:30～10:20	概ね 60歳以上	4,500円	10回	10名	3
	フラダンス	11:40～12:40	一般	6,200円	10回	10名	満員
	はじめてのバレトン <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	6,200円	10回	10名	8
	リラックスヨガ <b>空きあり</b>	20:10～20:55	一般	6,200円	10回	10名	7
金	健康体操	11:10～11:55	概ね 60歳以上	4,950円	11回	15名	満員
	コアトレーニング <b>空きあり</b>	12:05～12:50	一般	6,820円	11回	15名	6
	かんたんフラダンス <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	6,820円	11回	10名	2
	夜ヨガ <b>空きあり</b>	20:05～20:55	一般	6,820円	11回	10名	4