

# TAC杉並区永福体育館 令和7年 1月～3月定期制教室 回数割表

※2/3（月）8：30～電話申し込み（先着順）

月	残り回数 開催日					⑦ 2/3	⑥ 2/10	⑤ 2/17	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24
	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空きあり	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	かんたんピラティス	20:10-20:55	空きあり	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
火	残り回数 開催日					⑥ 2/4	⑤ 2/18	④ 2/25	③ 3/4	② 3/11	① 3/18	
	フレイル予防体操	9:30-10:20	空きあり	2,700円	全6回	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円	
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	満員	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	ピラティス	14:00-14:50	満員	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
水	残り回数 開催日					⑤ 2/5	④ 2/19	③ 2/26	② 3/5	① 3/19		
	ヨガ	11:05-11:55	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	ストレッチ&ピラティス	12:05-12:55	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	ボディシェイプ	13:10-13:55	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	バレトン	14:05-14:50	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
木	残り回数 開催日					⑥ 2/6	⑤ 2/13	④ 2/20	③ 2/27	② 3/6	① 3/13	
	フレイル予防体操	9:30-10:20	空きあり	2,700円	全6回	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円	
	フラダンス	11:40-12:40	満員	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	リラックスヨガ	20:10-20:55	空きあり	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
金	残り回数 開催日					⑦ 2/7	⑥ 2/14	⑤ 2/21	④ 2/28	③ 3/7	② 3/14	① 3/21
	健康体操	11:10-11:55	満員	3,150円	全7回	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	コアトレーニング	12:05-12:50	空きあり	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	満員	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	夜ヨガ	20:05-20:55	空きあり	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円