

TAC杉並区永福体育館 R7.4月～6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	空き人数
月	スタイルアップトレーニング	空きあり	19:10～19:55	一般	7,440円	12回	6
	かんたんピラティス		20:10～20:55	一般	7,440円	12回	満員
火	フレイル予防体操	空きあり	09:30～10:20	概ね 60歳以上	4,950円	11回	1
	体幹&ストレッチ	空きあり	10:35～11:25	一般	6,820円	11回	2
	ZUMBA		11:40～12:30	一般	6,820円	11回	満員
	ピラティス		14:00～14:50	一般	6,820円	11回	満員
水	ヨガ	空きあり	11:05～11:55	一般	5,580円	9回	3
	ストレッチ&ピラティス	空きあり	12:05～12:50	一般	5,580円	9回	2
	ピラティス	空きあり	13:10～13:55	一般	5,580円	9回	3
	バレトン	空きあり	14:05～14:50	一般	5,580円	9回	9
木	フレイル予防体操		09:30～10:20	概ね 60歳以上	5,400円	12回	満員
	フラダンス		11:40～12:40	一般	7,440円	12回	満員
	はじめてのバレトン	空きあり	19:10～19:55	一般	7,440円	12回	5
	リラックスヨガ	空きあり	20:10～20:55	一般	7,440円	12回	5
金	健康体操		11:10～11:55	概ね 60歳以上	5,400円	12回	満員
	コアトレーニング	空きあり	12:05～12:50	一般	7,440円	12回	3
	かんたんフラダンス	空きあり	19:10～19:55	一般	7,440円	12回	3
	夜ヨガ	空きあり	20:05～20:55	一般	7,440円	12回	1