

★特別ふらっと教室一覧★

曜日	教室名	時間	定員	金額(1回分)
火	ロコモ予防体操 	9:10~9:55	30名	720円
	ヨガ ※11/5、2/4は休講	15:20~16:10	35名	800円
水	パワーヨガ	19:10~19:55	35名	720円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	35名	720円
金	ヨガ	10:30~11:20	35名	800円
第2・4土	ポテイメイクエクササイズ(女性限定)	9:15~10:05	30名	800円
	エナジーフィットネス 	10:30~11:20	35名	800円
	一番脂肪リ 	11:45~12:35	35名	800円
第1・3日	おなかスッキリ 	9:15~10:05	35名	800円
	ピラティス	10:30~11:20	35名	800円
	ヨガ	11:45~12:35	35名	800円

※急遽休講となる場合がございます。ホームページをご確認下さい。

※1か月毎の募集となります。教室の参加費は毎回教室前にお支払いください。

※  マークがある教室は室内履きが必要となります。

【申込方法】

・オンライン申し込み・はがき申し込みでの事前申し込みとなります。

・定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。落選された方はキャンセル待ちとさせていただきます。

開催期間	オンライン・はがき申込(1次募集)	抽選・結果発表	電話申込期間(2次募集)
11月分	10/1(火)~10/15(火)	10/16(水)以降	10/17(木)~
12月分	11/1(金)~11/17(日)	11/18(月)以降	11/19(火)~
1月分	12/1(日)~12/15(日)	12/16(月)以降	12/17(火)~
2月分	12/26(木)~1/15(水)	1/16(木)以降	1/17(金)~

★少人数制セミプライベートレッスン★ ※11/5、2/4は休講

曜日	教室名	時間	定員	金額(1回分)
火	セミプライベートピラティス	16:30~17:20	4名	1,500円

※1か月のうち、ご希望の日にちをご指定ください。

※教室の参加費は毎回教室前にお支払いください。

オンライン申込はこちら↓

【申込方法】

・毎月1日から翌月分をお電話、又は受付にて先着順 ※2月分は1/5から募集



TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TEL : 03-3399-4224