

4月特別ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
		1 休講	2 休講	3	4	5
6	7	8	9	10 休館日	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 休講	30 休講			
全2回		全3回	全3回		全4回	全2回

 開催日

5月特別ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
				1 休講	2 休講	3
4 休講	5	6 休講	7	8 休館日	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
全1回		全3回	全4回		全4回	全2回

 開催日

6月特別ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 休館日	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
全2回		全4回	全4回		全4回	全2回

 開催日

7月特別ふらっと教室日程

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 休館日	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
全2回		全5回	全5回		全4回	全2回

 開催日

※急遽休講となる場合がございます。ご了承ください。

お電話又は、ホームページをご確認下さい。

★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	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	ボディメイクエクササイズ	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)
4月分	3/1(土)~3/15(土)	3/17(月)以降	3/18(火)~
5月分	4/1(火)~4/15(火)	4/16(水)以降	4/17(木)~
6月分	5/1(木)~5/14(水)	5/15(木)以降	5/16(金)~
7月分	6/1(日)~6/15(日)	6/16(月)以降	6/17(火)~

★少人数制セミプライベートレッスン★

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	5名	1,500円

※1ヵ月単位での申込です。お休みする場合はご連絡ください。

都度払いなのでお休みの場合は料金は発生しません。

【申込方法】

・毎月1日から翌月分を受付又はお電話にて先着順。

オンライン申込はこちら↓



TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TEL : 03-3399-4224