

5月特別ふらっと教室日程

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

 開催日

8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 休講	12 休講	13 休館日	14 休講	15
16 休講	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
全2回		全3回	全3回		全3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	骨盤チューニング 	9:10～10:00	35名	800円
	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・5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。

※  マークがある教室は長めのフェイスタオルを使用する場合がございます。

【申込方法】

- ・オンラインまたはハガキでの事前申し込みとなります。
- ・2次募集はお電話または受付にてお申込みいただけます。

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)
5月分	4/1(水)～4/15(水)	4/16(木)以降	4/17(金)～
6月分	5/1(金)～5/14(木)	5/15(金)以降	5/16(土)～
7月分	6/1(月)～6/15(月)	6/16(火)以降	6/17(水)～
8月分	7/1(水)～7/15(水)	7/16(木)以降	7/17(金)～

★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	6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。

[オンライン申込はこちら↓](#)

【申込方法】

- ・毎月1日から翌月分を受付又はお電話にて先着順。



TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TEL:03-3399-4224