



## ★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。

### 【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↓

※外部サイトへリンクします



TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12

TEL:03-3399-4224