

J TAC杉並区妙正寺体育館

03-3399-4224

清水3-20-12



開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第2木曜日、年末年始

ホームページ <https://www.suginami-ttm.com/>

交通 西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分

関東バス「荻窪駅」北口から「下井草駅」行き乗車、「妙正寺池」下車徒歩2分

2023.11.1 追加



J	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
J3	ボディシェイプ中級		【要予約】ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ。 ※室内履きをお持ちください。	15歳以上の方 (中学生を除く) 各3名	開催月の1日の9時から事前電話申込(先着順) 当日は窓口へ	500円 通常は660円	不可
	12/5～1/30毎週火曜日 (年末年始を除く)	11:30～ 12:20					
J4	骨盤チューニング		【要予約】骨盤をほぐし、ウエストをきれいに整えるマットエクササイズ。				
	12/6～1/31毎週水曜日 (年末年始を除く)	9:10～ 10:00					
J5	ステップダンスエアロ		【要予約】様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多く取り入れる有酸素運動です。 ※ステップ台は使いません。 ※室内履きをお持ちください。				
	12/1～1/26毎週金曜日 (年末年始を除く)	19:10～ 19:55					
J6	ピラティス& リラクゼーション		【要予約】全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し、最後に気持ちよく筋肉をほぐします。				
	12/1～1/26毎週金曜日 (年末年始を除く)	20:05～ 20:50					

対象は、TAC杉並区妙正寺体育館の利用が初めての方のみとなります。 各教室のチケット利用は1回限り。