

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2023年11月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入金手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE		TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	
09:00									09:00								09:00	
09:30	09:30(40分)健康気功法・田中(香)[予約]					09:30(20分)ストレッチ+中[予約]			09:30								09:30	
10:00									10:00								10:00	
10:30	10:30(40分)シンプルステップ+筋トレ(高嶋[予約])	10:35(40分)健康太極拳・田中(香)[予約]	10:40(40分)HOTヨガ・榎木[予約]		10:40(40分)エアサイクルフィットネス/スリムライド・小澤[予約]				10:30								10:30	
11:00									11:00								11:00	
11:30	11:40(40分)ファイトアタックBEAT30・小澤[予約]	11:30(30分)バランスボール・高嶋[予約]							11:30								11:30	
12:00									12:00								12:00	
12:30	12:35(40分)カラダデトックス・関根[予約]								12:30								12:30	
13:00									13:00								13:00	
13:30	13:30(40分)健康太極拳・岡村[予約]								13:30								13:30	
14:00									14:00								14:00	
14:30									14:30								14:30	
15:00									15:00								15:00	
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・田中(英)[スクール]								15:30								15:30	
16:00									16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・田中(英)[スクール]								16:30								16:30	
17:00									17:00								17:00	
17:30									17:30								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00									19:00								19:00	
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・田中(英)[予約]								19:30								19:30	
20:00									20:00								20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプアップ40・金平[予約]								20:30								20:30	
21:00									21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	
曜日	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	曜日	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	曜日

休館日

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2023年11月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	金				土				日				曜日
	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	
09:00													09:00
09:30	09:25(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・高橋[予約]		09:35(30分)ワークアウトヨガ・阿部[予約]										09:30
10:00							10:00(40分)HOTヨガ・榎木[予約]						10:00
10:30	10:20(40分)ジャズダンス・長瀬[予約]	10:20(30分)ニューテンプロジェク/スラムス&ヒーリング・大川内[予約]			10:30(40分)ZUMBA(R)・富永[予約]				10:20(40分)シンプルエアロ・稲崎(美)[予約]		10:30(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		10:30
11:00				11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・榎田[予約]				11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・榎田[予約]					11:00
11:30	11:15(30分)STEP jam・大川内[予約]		11:20(40分)HOTヨガ・石川[予約]				11:30(60分)有料セッション/ピラティス・富永[セッション][予約]		11:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・佐々木[予約]				11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・大川内[予約]				11:45(40分)ラテンダンス・小根[予約]								12:00
12:30			12:25(30分)マインドボディセット～脳の休息～・榎田[予約]										12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富永[予約]						13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・小根[予約]					12:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・坂町[予約]	13:00
13:30													13:30
14:00	13:50(40分)コンビネーションエアロ・榎田[予約]		13:55(60分)有料セッション/ピラティス・富永[セッション][予約]				13:50(40分)ピラティス・佐藤(美)[予約]				13:45(40分)HOTヨガ・遠藤[予約]		14:00
14:30					14:15(40分)シェイプアップ40・田中(慎)[予約]				14:00(40分)シェイプアップ40・榎田[予約]				14:30
15:00	14:45(40分)フラエクササイズ・大田[予約]												15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・園根[スクール]				15:15(40分)コンビネーションエアロ/Lana[予約]						15:25(40分)ボディシェイプヨガ・高橋[予約]		15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・園根[スクール]				16:30(30分)ワークアウトヨガ・園根[予約]				16:20(40分)ZUMBA(R)・龍木[予約]			16:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・榎田[予約]	16:30
17:00													17:00
17:30							17:15(40分)クラブ限定・HOT専用エクササイズ・佳代[予約]				17:20(40分)HOTヨガ・龍木[予約]		17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00			19:00(40分)HOTフィールヨガ・園根[予約]										19:00
19:30	19:40(40分)オリジナルエアロ・依田[予約]												19:30
20:00													20:00
20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]			20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・園根[予約]									20:30
21:00			21:00(40分)HOTヨガ・堀内[予約]										21:00
21:30													21:30
曜日	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	曜日