

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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]					09:20(30分)お園シェイプ・十河[予約]			09:30								09:30	
10:00				09:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小澤[予約]					09:45(40分)ヨガ・藤江[予約]				09:50(30分)バランスボール・阿部[予約]				10:00	
10:30	10:30(40分)シンプルステップ・箱島[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)シンプルエアロ・船橋・10・尾崎(美)[予約]									10:30(40分)HOTヨガ・酒井[予約]			10:30	
11:00																	11:00	
11:30	11:40(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]					11:30(40分)バレエエクササイズ・佐藤(美)[予約]			11:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・十河[予約]								11:30	
12:00						11:55(40分)シェイプハンズ40・荒井[予約]											12:00	
12:30	12:35(40分)カラダデトックス・関根[予約]					12:25(60分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤(美)[セッション][予約]								12:20(55分)有料セッション/ヒップホップ・田中[セッション][予約]			12:30	
13:00			12:45(30分)ピラティス・藤江[予約]		12:55(40分)ZUMBA (R) 山田(裕)[予約]				13:05(40分)フィールピラティス・関根[予約]								13:00	
13:30	13:30(40分)健康太極拳・岡村[予約]																13:30	
14:00						13:45(60分)有料セッション/フラ・埴内[セッション][予約]			14:05(30分)HOTストレッチ・西岡[予約]								14:00	
14:30			14:15(40分)HOTヨガ・TOMO[予約]		14:00(40分)パワーヨガ・大林[予約]												14:30	
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	
16:00		16:00(60分)キッズバレエスクール・武田[スクール]															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	
17:00		17:00(60分)キッズバレエスクール・武田[スクール]															17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:30																	18:30	
19:00				18:00(20分)HOTストレッチ・関根[予約]					18:00(40分)カラダデトックス・松沼[予約]								19:00	
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・田中(英)[予約]											18:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田中(真)[予約]					19:30	
20:00																	20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプハンズ40・榎田[予約]					20:00(40分)ZUMBA (R) ・中道[予約]			20:00(30分)HOTヨガ・松沼[予約]								20:30	
21:00						20:55(40分)シンプルエアロ・桂代[予約]			20:45(40分)HOTピラティス・Miyabi[予約]								21:00	
21:30															21:00(40分)クラブダンス/HOTルン・山田[予約]		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 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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)シンブルエアロ+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・榎本[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/スムース&ヒーリング・大川内[予約]			10:30(40分)ZUMBA(R)・富永[予約]				10:20(40分)シンブルエアロ・稲崎(美)[予約]		10:30(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		10:30
11:00			11:10(40分)HOTヨガ・石川[予約]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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・田中[予約]					11:00
11:30	11:15(30分)STEP jam・大川内[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]						12:40(40分)ヨガ・吉田[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・前田[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・関根(スクール)				15:15(40分)コンビネーションエアロ/Lean[予約]			15:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長井[予約]			15:10(40分)ファイトアタックBEAT30・田中(慎)[予約]		15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・関根(スクール)				16:30(30分)ワークアウトヨガ・関根[予約]				16:20(40分)ZUMBA(R)・龍本[予約]		16:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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・佐代[予約]				17:20(40分)HOTヨガ・榎本[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・関根[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					20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・関根[予約]								20:00
20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]												20:30
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