

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2024年10月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [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	09:20(40分)健康気功法・田中(香)[予約]					09:20(30分)モビリティストレッチ・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]					10:00				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	10:15(40分)健康太極拳・田中(香)[予約]	10:20(30分)FIT jam・榎原[予約]							10:30						10:30(40分)HOTヨガ・酒井[予約]		10:30	
11:00	11:10(30分)シンプルステップ・稲高[予約]		10:40(40分)HOTヨガ・榎木[予約]						11:00				10:50(30分)FIT jam・榎原[予約]				11:00	
11:30									11:30								11:30	
12:00	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]				11:55(40分)シェイプバンブー40・荒井[予約]				12:00								12:00	
12:30									12:30								12:30	
13:00	12:50(40分)カラダデトックス・関根[予約]		12:45(30分)ピラティス・藤江[予約]		12:55(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)[予約]				13:00								13:00	
13:30				13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小澤[予約]					13:30								13:30	
14:00	13:45(40分)健康太極拳・岡村[予約]		14:00(40分)HOTヨガ・TOMO[予約]		14:00(40分)パワーヨガ・大林[予約]				14:00						14:00(40分)HOTヨガ・松沼[予約]		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(60分)キッズバレエスクール・武田[スクール]							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								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					17:00(60分)キッズバレエスクール・武田[スクール]			17:00	
17:30									17:30								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00				18:00(20分)HOTストレッチ・関根[予約]					19:00								19:00	
19:30	18:35(40分)ヒップホップ・田中(英)[予約]				18:45(30分)X-CORE RIDING・関根[予約]				19:30				18:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田中(英)[予約]				19:30	
20:00					18:55(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]				20:00						18:45(40分)HOTパワーヨガ・TOMO[予約]		20:00	
20:30			20:20(40分)HOTヨガ・佳代[予約]						20:30				20:00(40分)ZUMBA(R)・SACHI[予約]			20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・榎田[予約]	20:30	
21:00	20:40(40分)シェイプバンブー40・榎田[予約]				20:50(40分)シンプルエアロ・佳代[予約]				21:00						20:55(40分)*クラブ限定/HOTルーシーダットン・藤山[予約]		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 - 2024年10月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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)ニューテックプロジェクト/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			11:10(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/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・田中(真)[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]		12:10(30分)モビリティストレッチ・飯田[予約]		11:45(40分)ラテンダンス・小根[予約]								12:00
12:30									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/パワーライド・榎田[予約]	13:00
13:30											13:35(40分)HOTヨガ・遠藤[予約]		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]						14:00
14:30					14:15(40分)シェイプアップ40・田中(真)[予約]				14:00(40分)シェイプアップ40・飯田[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・宮下[スクール]				15:15(40分)コンビネーションエアロ/LOW・Lana[予約]			15:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・真根[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・宮下[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)・麗木[予約]			16:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・飯田[予約]	16:30
17:00													17:00
17:30							17:15(40分)クラブ限定・HOT音感エクササイズ・佳代[予約]				17:20(40分)HOTヨガ・榎木[予約]		17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00			19:10(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													20:00
20:30	20:40(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]			20:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・関根[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