

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年05月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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 >

月					火				曜 日	水				木				曜 日
09:00	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	09:00	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	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
				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)コンビネーションステップ・尾崎(美)[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		
10:00									10:00									10:00
10:30	10:15(40分)健康太極拳・田中(香)[予約]	10:20(30分)Fit Fun・榎岸[予約]							10:30							10:30(40分)*クラブ屋上・HOT音感エクササイズ・高嶋[予約]		10:30
			10:40(40分)HOTヨガ・榎木[予約]	10:40(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・尾崎(美)[予約]		10:35(40分)HOTフィールヨガ・榎田[予約]					10:50(30分)Fit Fun・箱島[予約]				11:00			
11:00									11:00									11:00
11:30	11:10(30分)シンプルステップ・箱島[予約]								11:30								11:40(30分)BIKE RIDE Pulse+十河[予約]	11:30
					11:30(40分)バレエエクササイズ・佐藤(美)[予約]		11:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・十河[予約]		11:35(40分)ジャズダンス・佐藤(美)[予約]							12:00		
12:00									12:00									12:00
12:30	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]					12:20(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]			12:30						12:20(60分)有料セッション/ヒップホップ・田中(英)[セッション][予約]			12:30
					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]		13:05(40分)フィールピラティス・関根[予約]								13:00	
13:00									13:00									13:00
13:30	13:45(40分)健康太極拳・岡村[予約]								13:30									13:30
																		13:30
14:00			14:00(40分)HOTヨガ・TOMO[予約]		14:00(40分)パワーヨガ・大林[予約]		14:05(30分)HOTストレッチ・西岡[予約]		14:00							14:00(40分)HOTヨガ・松沼[予約]		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
																		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]		18:00(30分)フランクショナルコンディショニング・真田[予約]				19:00									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]	18:55(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	18:45(40分)HOTピラティス・Miyabi[予約]	18:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田中(慎)[予約]	19:30									19:30
20:00									20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・SACHI[予約]					19:55(40分)HOTパワーヨガ・TOMO[予約]		20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・榎田[予約]	20:00
20:30	20:40(30分)シェイブバンブPOWER・榎田[予約]		20:20(40分)HOTヨガ・佳代[予約]						20:30							20:55(40分)ボディケアストレッチ・REIKO[予約]		20:30
21:00						20:50(40分)シンプルエアロ・佳代[予約]			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
	月				火					水				木				

休館日

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年05月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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)チューンプロジェクト/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・堀崎(美)[予約]		10:30(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		10:30
11:00			11:10(40分)HOTバレーヨガ・藤江[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(眞)[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													12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富永[予約]								12:40(40分)ヨガ・吉田[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
				13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・真折[予約]	13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・小根[予約]								
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]				13:45(40分)HOTピラティス・佐藤(美)[予約]						14:00
					14:15(40分)シェイブハンバ40・田中(眞)[予約]				14:20(30分)シェイブハンバPOWER・榎岸[予約]				14:30
14:30													
15:00	14:45(40分)フラエクササイズ・太田[予約]								15:10(40分)ファイトアタックPRO・榎岸[予約]		15:25(40分)ボディシェイプヨガ・高橋[予約]		15:00
					15:15(40分)コンビネーションエアロLow・Lane[予約]								
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・宮下[スクール]												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・榎根[予約]				16:20(40分)ZUMBA(R)・麗木[予約]		16:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高根[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・たきもと[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	20:35(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・垣内[予約]										21:00
21:30													21:30
	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	
曜日	金				土				日				曜日