

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年10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 >

月									火				曜日	水				木				曜日
TOWER	ARCH	HOT	BIKE	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		
				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)コンディショニングストレッチ・尾崎(美)[予約]																	
10:00								10:00									09:45(40分)ヨガ・藤江[予約]	09:50(30分)ボールdeリラックス・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 Fun・榎岸[予約]	10:10(40分)HOTヨガ・榎木[予約]					10:30											10:30(40分)HOTヨガ・多田[予約]	10:30		
								10:40(40分)シンプルエアロ・尾崎(美)[予約]		10:35(40分)HOTフィールヨガ・飯田[予約]												
11:00	11:10(30分)シンプルステップ・箱島[予約]							11:00									10:50(30分)Fit Fun・箱島[予約]			11:00		
11:30								11:30												11:30		
	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]					11:55(40分)シェイブバンブ40・松本[予約]		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]							11:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・十河[予約]				
12:00								12:00												12:00		
12:30								12:30												12:30		
	12:50(40分)カラダデトックス・関根[予約]		12:45(30分)★クラブ限定/ウェーブストレッチ・藤江[予約]		12:55(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)[予約]																	
13:00					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]			13:00												13:00		
13:30								13:30												13:30		
	13:45(40分)健康太極拳・岡村[予約]		13:50(40分)HOTヨガ・TOMO[予約]							13:05(40分)フィールピラティス・関根[予約]												
14:00						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(美)[スクール]							15:30												15:30		
		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(美)[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(20分)ファンクショナルコンディショニング・飯田[予約]		19:00(30分)HOTヨガ・佳代[予約]	19:00												19:00		
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・田中(美)[予約]				19:45(30分)X-CORE RIDING・関根[予約]	19:55(40分)ZUMBA(R)・中道[予約]	19:45(40分)HOTピラティス・Miyabi[予約]	19:50(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			20:20(40分)HOTヨガ・佳代[予約]					20:00									20:05(40分)ZUMBA(R)・SACHI[予約]		20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・飯田[予約]	20:00		
20:30	20:40(40分)シェイブバンブ40・飯田[予約]							20:30												20:30		
21:00					20:50(40分)シンプルエアロ・佳代[予約]			21:00										20:55(40分)ボディケアストレッチ・REIKO[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	TOWER	ARCH	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 - 2025年10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)シンブルエアロ・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)チューンアッププロジェクト/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)シンブルエアロ・堀崎(美)[予約]				10:30
								10:50(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]					
11:00			11:10(40分)HOT/パワーヨガ・露江[予約]	11:00(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・田中(慎)[予約]							11:10(40分)HOTヨガ・吉田[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・佐々木[予約]				11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・大川内[予約]		12:10(30分)ボールdeリラックス・飯田[予約]		12:00(40分)フィットアタック/BEAT田中(慎)[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]				13:00
				13:00(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・金平[予約]	13:00(40分)ピラティス・佐藤(美)[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・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]		14:10(40分)シェイブハンブ40・山中[予約]								14:00
									14:20(30分)シェイブハンブPOWER・榎岸[予約]			14:20(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・小澤[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]				15:00
					15:15(40分)コンビネーションエアロ/Lean[予約]						15:25(40分)HOT/パワーヨガ・高橋[予約]		15:30
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・宮下[スクール]												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]			16:30(30分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・関根[予約]	16:30
17:00													17:00
17:30							17:15(40分)クラブ限定/音響エクササイズ・佳代[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フイールヨガ・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				20:20(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
	20:35(40分)コンビネーションステップ・依田[予約]												
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