# 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

### く スタジオ >

100	<u>ンオ &gt;</u>		8				l.		nii m			4						
曜日			<del>Л</del>				k		曜日			<b>*</b>				<b>*</b>		曜日
00.00	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	00.00	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	09:00
09:00									09:00									- 09:0
	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									09:30
			10:10(40分)HOTヨガ・植 木[予約]	09:50(40分)エアサイクル	, 09:45(40分)コンピネーションステッ ブ・尾崎(美)[予約]									09:45(40分)ヨガ・藤江[予約]	09:50(30分)ポールdeリラ			
10:00			10:10(40分)HOT3力·植	<ul><li>・小澤[予約]</li></ul>					10:00	1				49J	22V-Mul [14]			10:00
	10:15(40分)健康太極拳・ 田中(香)[予約]	10:20(30分)Fit Fun·根	■木[予約] !			<b></b>			-							<b>†</b>		
10:30	田中(香)[予約]	岸[予約]			10:40(40分)シンブルエア		10:35(40分)HOTフィール		10:30	i						10:30(40分)HOTヨガ・多 田[予約]		10:30
10.00					10:40(40分)シンブルエア ロ・尾崎(美)[予約]		10:35(40分)HOTフィール ヨガ・飯田[予約]		10.00					10:50(20公)Eit Eup : 第		田[予約]		- 10.00
44.00	11.10(204) 2.2.7 11.7 =					<b> </b>		<b> </b>	44.00					10:50(30分)Fit Fun·箱 島[予約]			L	11:00
11:00	11:10(30分)シンブルステップ・箱島[予約]					ļ			11:00							ļ		11:00
11:30						11:30(40分)パレエエクサ 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]	11:30					11:35(40分)ジャズダンス・ 佐藤(美)[予約]			11:40(30分)エアサイクルフィット: ス/リズムライド・十河[予約]	* 11:30
	11:55(40分)ファイトアタッ クBEAT・小澤[予約]				11:55(40分)シェイブパン ブ40・松本[予約]	100000000000000000000000000000000000000		・十河[予約]						18.18 (3471) 433				
12:00	700A1 1/14[] #33				740 IAML F #11			1	12:00	1						T		12:0
						12:20(60分)有料セッショ			1						12:20(60分)有料 セッショ			1
12:30						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	1				12:40(40分)シェイプパン	▲ン/ヒッブホッブ・田中(英 ■)[セッション][予約]			12:30
	12:50(40分)カラダデトック	<del> </del>	12:45(30分) * クラブ限定/ウェー ブストレッチ・藤江[予約]	<b>†</b>			<del> </del>	<del> </del>	1					12:40(40分)シェイブパン ブ40・根岸[予約]		<b> </b>		1
13:00	12:50(40分)カラダデトック ス・関根[予約]		フストレッチ・藤江[予約]	13:00(40分)エアサイクルフィットネ	12:55(40分)ZUMBA(R) ·山田(裕)[予約]		13:05(40分)フィー リ・ピラ	<del> </del>	12:00									120
10:00		ļ		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]			13:05(40分)フィールピラ ティス・関根[予約]	ļ	10:00							<b></b>		10:0
		ļ				<b> </b>	-							10.05(40())	ļ	<b></b>		+
13:30				ļ				ļ	13:30					13:35(40分)ヒップホップ・ 田中(英)[予約]		ļ		13:30
	13:45(40分)健康太極拳・ 岡村[予約]		13:50(40分)HOTヨガ・TO MO[予約]	1														1
14:00					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
			1		NAME I WILL		7 E3 MIL 1- 931		1							- VIII 1. #21		1
14:30									14:30	1	<b>1</b>			14:30(40分)コンビネーションステップ・前田[予約]				14:3
			<del> </del>		<b>†</b>				1		4	<b>T</b>		ョンステッフ・前田[予約]	l	<del> </del>		-
15:00								<del> </del>	15:00	1	· ·			<b>-</b>		<del> </del>		15-00
10.00					<b></b>				10.00		<u>.</u>							10.00
	15 00(00 ()) オップが、マ								15-30		1	P						
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		, J	木官						15:30
	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		-	3			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	1							16:30	1					1			16:30
	16:30(60分)キッズダンス スクール・田中(英)[スク ール]								·						1			1
17:00		17:00(60分)キッズバレエ スクール・武田[スクール]							17:00	1					17:00(60分)キッズバレエ スクール・武田[スクール]			17:00
		スクール・武田[スクール]			<del> </del>	<del> </del>								<b> </b>	スクール・武田[スクール]			
17:30		ł							17:30	ł					1			17:30
17.00		1			<b></b>				17:30						-			17.30
	ļ		<b>4</b>	ļ	<b>↓</b>	ļ	ļ	ļ								<b></b>		
18:00									18:00									18:00
	L									l						L		
18:30									18:30									18:30
	l	1		1	1	T									1	T		1
19:00			19:00(20分)HOTストレッチ・関根 [予約]		19:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・眞田[予約]	1	19:00(30分)HOTヨガ・佳 代[予約]		19:00	1				19:10(40分)シェイブパン ブ40・松本[予約]		İ		19:00
			E 7 e31	<b>†</b>	コンコーング・奥田(ア利)		代[字約]							J40・松本[予約]		t		-
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・	t		<del> </del>	<del>                                     </del>	<del> </del>			19-30							<del> </del>		19-90
10.00	19:35(40分)ヒップホップ・ 田中(英)[予約]	<b> </b>	+	19:45(30分)X一COPE	19-55(40分)ZLIMP ^ (P)	<del> </del>	19-45(40分)HOTピラティ	19:50(40分)エアサイクル	1					<b>—</b>	ļ	19:45(40公)HOTパワーコ	<b></b>	
00.00	1			19:45(30分)X一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]	フィットネス/パワーライド	00.00					20.05(404)711845 4 (5)	<b></b>	19:45(40分)HOTパワーヨ ガ・TOMO[予約]	20:10(30分)エアサイカルコト	* 00.00
20:00		<b></b>			4	<b> </b>		-四甲(興/(予約)	20:00					20:05(40分)ZUMBA(R) ·SACHI[予約]		<u> </u>	20:10(30分)エアサイクルフィット: ス/リズムライド・飯田[予約]	20:0
			20:20(40分)HOTヨガ・佳 代[予約]	L		<b>1</b>	<u> </u>									<u> </u>		
20:30	20:40(40分)シェイプパン ブ40・飯田[予約]		]						20:30									20:30
	MANALI 1933				20:50(40分)シンブルエア ロ・佳代[予約]											20:55(40分)ボディケアス トレッチ・REIKO[予約]		
21:00	i			1	ロ・圧化しア約」	İ	İ	İ	21:00	i					1	・rレッナ・REINU(予約)		21:0
		t	+	t	1	l	<b></b>	t							t	†		1
21:30	<b></b>	<del> </del>		<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21:30						<del> </del>			21:3
21.00	<b> </b>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21.00						<del> </del>	<del> </del>		- 2150
	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE		TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	
曜日			月				火		曜日			<u>*                                    </u>				<b>*</b>		曜日

# 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>

	ジオ>												_
曜日		1					<u>t</u>				E		曜日
9:00	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	09:00
	00:25(40分)といずルエア												- 08:00
09:30	09:25(40分)シンプルエア ロ・高橋[予約]		09:35(30分)ワークアウト				<del> </del>	<del> </del>			+		09:30
38.00			09:35(30分)ワークアウト ヨガ・阿部[予約]										- 00.00
10:00							10:00(40分)HOTヨガ・植						10:00
	10:20(40分)ジャズダンス・	10:20(30分)ビューティブロジェクト			<b></b>		10:00(40分)HOTヨガ・植 木[予約]		10:20(40分)シンブルエア		+		- 10.00
10:30	10:20(40分)ジャズダンス・ 長野[予約]	/スムース&ヒーリング・大川内 [予約]			10:30(40分)ZUMBA(R)			<u></u>	10:20(40分)シンブルエア ロ・尾崎(美)[予約]				10:30
0.00					10:30(40分)ZUMBA(R) ·富永[予約]			10:50(40分)エアサイクル					- 10.00
11:00			11:10(40分)HOTパワーヨ	11:00(40分)エアサイクルフィットネ			<del> </del>	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]		l	11:10(40分)HOTヨガ・吉	<b>.</b>	11:00
	11:15(30分)STEP jam:		11:10(40分)HOTパワーヨ ガ・藤江[予約]	ス/パワーライド・田中(慎)[予約]	<b></b>		<del> </del>		11:20(40分)コンピネーシ		11:10(40分)HOTヨガ・吉 田[予約]	<b></b>	- 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		11:20(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		1		11:30
-							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]						-
12:00	12:00(40分)ヨガ・大川内 [予約]		12:10(30分)ポールdeリラックス・飯田[予約]		12:00(40分)ファイトアタックBEAT ・田中(慎)[予約]		1						12:00
	[予約]		ックス・飯田[予約]		・田中(旗)[予約]		•						
12:30									12:40(40分)ヨガ・吉田[予				12:30
	12:55(40分)ZUMBA(R) ·富永[予約]								約]				-
13:00	·富永[予約]				13:00(40分)ピラティス・佐								13:00
0.00				13:20(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・金子[予約]	13:00(40分)ピラティス・佐 藤(美)[予約]								-
13:30				ス/リスムライト・童子[予約]							13:35(40分)HOTヨガ・遠藤[予約]	I	13:30
	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								- 藤[予約]		
14:00	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)シェイブパン						†		14:00
1.00					14:10(40分)シェイブパン ブ40・山中[予約]				14:20(30分)シェイブパン ブPOWER・根岸[予約]			14:20(40分)エアサイクル	-
14:30									プPOWER・根岸[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
	14:45(40分)フラエクササ						<del> </del>			L			11.00
15:00	14:45(40分)フラエクササ イズ・太田[予約]				l		<del> </del>		15:10(40分)ファイトアタッ クPRO・根岸[予約]				15:00
-					15:15(40分)コンビネーションエア 口Low・Lana[予約]				クPRO・根岸[予約]		15:25(40分)HOTパワーヨ ガ・高橋[予約]	l	-
15:30	15:30(60分)キッズダンス スクール・宮下[スクール]				口Low·Lana[予約]						ガ・高橋[予約]		15:30
	スクール・宮下[スクール]					L	<del> </del>			l	1	<b></b>	-
16:00													16:00
									16:20(40分)ZUMBA(R) ·瀧本[予約]			16:20(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・飯田[予約]	
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]		<del> </del>		・瀧本[予約]			ス/リスムライト・歌田[予約]	16:30
	スクール・宮下[スクール]				3ガ・関根[予約]								
17:00													17:00
							17:15(40分) * クラブ限定/骨盤エ クササイズ・佳代[予約]	<b></b>			17:20(40分)HOTヨガ・た きもと[予約]	<b></b>	-
17:30							グササイス・住代[予約]				- きもと[予約]		17:30
											-		-
18:00							<del> </del>	<del> </del>				<b>!</b>	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
			ヨガ・関根[予約]										-
19:30	19:40(40分)オリジナルエ アロ・依田[予約]												19:30
	アロ・依田[予約]												-
20:00													20:00
-				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			ス/リスムライト・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]						<del> </del>						-
21:00			21:00(40分)HOTヨガ・垣				<del> </del>	<del> </del>					21:00
		L	21:00(40分)HOTヨガ・垣 内[予約]				<del> </del>	<del> </del>			+		- 1.00
21:30				l									21:30
						<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<b></b>		<del> </del>	<del> </del>	21.00
	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	TOWER	ARCH	нот	BIKE	
	TOWER	Anon	noi	DINE	TOWER	ANON	noi	DINE	TOMER	Anon	noi	DINE	