

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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	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	09:20(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]				09:00									09:00
09:30					09:50(40分)エアサイクルフィットネス/スマイル・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]			09:30									09:30
10:00	10:15(40分)健康太極拳・田中(香)[予約]	10:20(30分)Fit Fun・根岸[予約]							10:00									10:00
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]		10:30									10:30
11:00	11:10(30分)シンプルステップ・箱島[予約]								11:00									11:00
11:30	11:55(40分)ファイタッカBEAT・小澤[予約]				11:55(40分)シェイプ/パンブ40・松本[予約]	11:30(40分)バレエクササイズ・佐藤(美)[予約]	11:40(40分)エアサイクルフィットネス/スマイル・十河[予約]		11:30									11:30
12:00									12:00									12:00
12:30	12:50(40分)カラダディックス・関根[予約]		12:45(30分)・クラブ固定/ウェーブストレッチ・藤江[予約]		12:55(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)[予約]	12:20(60分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤(美)[予約]	12:30(40分)シェイプ/パンブ40・根岸[予約]		12:30									12:30
13:00					13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーランド・小澤[予約]		13:05(40分)フィールビルディス・関根[予約]		13:00									13:00
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]				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									13:30
14:00									14:30									14:30
14:30									15:00									15:00
15:00									15:30									15:30
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・田中(英)[スクール]				16:00(60分)キッズ/バレエスクール・武田[スクール]				16:00									16:00
16:00									16:30									16:30
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・田中(英)[スクール]				17:00(60分)キッズ/バレエスクール・武田[スクール]				17:00									17:00
17:00									17:30									17:30
17:30									18:00									18:00
18:00									18:30									18:30
18:30									19:00									19:00
19:00		19:00(20分)HOTストレッチ・関根[予約]			19:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・真田(予約)	19:00(30分)HOTヨガ・佳代[予約]	19:10(40分)シェイプ/パンブ40・松本[予約]		19:00									19:00
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・田中(英)[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/スマイル・田中(真)[予約]	19:30									19:30
20:00					20:20(40分)HOTヨガ・佳代[予約]				20:00									20:00
20:30	20:40(40分)シェイプ/パンブ40・飯田[予約]				20:50(40分)シンプルエアロ・佳代[予約]				20:30									20:30
21:00									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	月				火				曜日	水				木				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11月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)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	09:25(40分)シンプルエアロ・高橋(予約)												09:00	
09:30		09:35(30分)ワークアウトヨガ・阿部(予約)											09:30	
10:00	10:20(40分)ジャズダンス・長野(予約)	10:20(30分)ピューティプロジェクトスムーズ＆ヒーリング・大川内(予約)			10:30(40分)ZUMBA(R)・富永(予約)		10:00(40分)HOTヨガ・植木(予約)		10:20(40分)エアサイクル・尾崎(美)(予約)				10:00	
10:30									10:50(40分)エアサイクル・フィットネス/ハーライト・田中(眞)(予約)				10:30	
11:00	11:15(30分)STEP jam・大川内(予約)		11:10(40分)HOTパワーヨガ・藤江(予約)	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/ハーライト・田中(眞)(予約)			11:30(60分)有料セッションエアライス・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)		11:10(40分)HOTヨガ・吉田(予約)		11:00	
11:30													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)ファイトアタックBEAT・田中(眞)(予約)					12:40(40分)ヨガ・吉田(予約)					12:00	
12:30													12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富永(予約)				13:00(40分)ビラティス・佐藤(美)(予約)					13:35(40分)HOTヨガ・遠藤(予約)			13:00	
13:30					13:20(30分)エアサイクルフィットネス/ハーライト・金子(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)有料セッションエアライス・富永(セッション)(予約)			14:10(40分)シェイプパンブ40・山中(予約)			14:20(30分)シェイプパンブPOWER・根岸(予約)		14:20(40分)エアサイクル・フィットネス/ハーライト・小澤(予約)			14:00	
14:30													14:30	
15:00	14:45(40分)フラエクサササイズ・太田(予約)							15:10(40分)ファイトアタックPRO・根岸(予約)		15:25(40分)HOTパワーヨガ・高橋(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 Land(予約)										15:30	
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/ハーライト・飯田(予約)			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・鶴根(予約)										16:30	
17:00								17:15(40分)・クラブ限定・脊盤エクササイズ・佳(予約)		17:20(40分)HOTヨガ・たきもと(予約)			17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00		19:10(40分)HOTフィールヨガ・鶴根(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/ハーライト・鶴根(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	
金	金				土	土				日	日			