

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									09:00									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									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]	10:10(40分)HOTヨガ・榎木[予約]		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(60分)コンディショニング・美崎(美)[予約]			10:30							10:30(40分)HOTヨガ・多田[予約]		10:30
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									11:30
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]				11:55(40分)シェイプバンブ40・松本[予約]				12:30								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]	11:30
13:00									13:00									13:00
	12:50(40分)カラダデトックス・関根[予約]				12:55(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)[予約]													
13:30									13:30									13:30
14:00	13:45(40分)健康太極拳・岡村[予約]		13:50(40分)HOTヨガ・TOMOI[予約]						14:00								14:00(40分)HOTヨガ・松沼[予約]	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									
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30	15:30(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									17:00
17:30	16:00(60分)キッズバレイスクール・武田[スクール]								17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30	18:00(20分)HOTストレッチ・関根[予約]				18:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・飯田[予約]				19:30									19:30
20:00	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]	20:00							19:45(40分)HOTパワーヨガ・TOMOI[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									20:30									20:30
21:00	20:40(40分)シェイプバンブ40・飯田[予約]		20:20(40分)HOTヨガ・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
					20:50(40分)シンプルエアロ・佳代[予約]				21:30									21:30
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 - 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	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]												09:30
			09:35(30分)ワークアウトヨガ・阿部[予約]										
10:00													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)シンブルエアロ・堀崎(美)[予約]				10:30
11:00													11:00
11:30	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/パワーライド・田中(真)[予約]				10:50(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]			11:10(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		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]				11:20(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		
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(真)[予約]								12:00
12:30													12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富永[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・金子[予約]	13:00(40分)ピラティス・佐藤(美)[予約]								
13:30													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]						13:35(40分)HOTヨガ・遠藤[予約]		14:00
14:30													14:30
15:00	14:45(40分)フラエクササイズ・太田[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・Lane[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]			16:30(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/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・堀内[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