

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)は休館日です。
23日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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(別途入金手続き、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)ヨガ・榎木[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テップ・滝崎(美)[予約]								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]			09:30	
10:00									10:00									10:00
10:30	10:25(40分)シンプルステップ・箱島[予約]		10:20(30分)HOTストレッチ・山中[予約]			10:40(40分)シンプルエアロ・尾崎(美)[予約]		10:35(40分)HOT ZenYoga・飯田[予約]	10:30						10:40(40分)HOTヨガ・多田[予約]		10:30	
11:00									11:00					10:50(30分)Fit Fun・箱島[予約]				11:00
11:30	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・小澤[予約]	11:20(30分)シンプルエアロ・間根[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]	11:30						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	
12:00									12:00									12:00
12:30	12:15(40分)カラダデトックス・間根[予約]			12:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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	
			12:45(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]			13:05(40分)HOTピラティス・間根[予約]	13:00								13:00	
13:00	13:10(40分)健康太極拳・岡村[予約]								13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00			13:50(40分)ヨガ・TOMO[予約]					14:00(40分)パワーヨガ・大根[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(英)[スクール]								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
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
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00			19:00(20分)HOTストレッチ・榎岸[予約]		19:10(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					19:10(40分)シェイプアップ・松本[予約]				19:00
19:30	19:35(40分)ヒップホップ・田中(英)[予約]								19:30									19:30
20:00					19:45(30分)X-CORE RIDING・榎岸[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				20:05(40分)ZUMBA(R)・SACHI[予約]	19:45(40分)パワーヨガ・TOMO[予約]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・榎岸[予約]	20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプアップ・飯田[予約]		20:20(40分)HOTヨガ・佳代[予約]						20:30									20:30
21:00					20:50(40分)シンプルエアロ・前田[予約]		20:45(40分)HOTフィールヨガ・田中(英)[予約]		21:00							20:50(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	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 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、30日(水)は休館日です。
23日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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(別途入金手続き、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・高橋[予約]												09:30
			09:30(40分)HOTフイールヨガ・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)フイールピラティス・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
											10:30(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		
11:00									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
11:30	11:15(30分)STEP jam・大川内[予約]										11:20(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		11:30
			11:10(30分)モビリティストレッチ・十河[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]									
12:00							11:40(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)ボールdeリラックス・飯田[予約]		12:00(40分)フライトアタックBEAT・田中(慎)[予約]								
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
13:30					13:00(40分)ピラティス・佐藤(美)[予約]								13:30
				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]			13:15(30分)HOTストレッチ・山中[予約]						
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]										14:00
					14:10(40分)シェイプアップ・山中[予約]				13:50(30分)シェイプアップPOWER・根岸[予約]				
14:30												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
15:00	14:45(40分)フラエクササイズ・太田[予約]								14:40(40分)フライトアタックPRO・根岸[予約]				15:00
15:30					15:15(40分)コンビネーションエアロLow・Lana[予約]			15:00(20分)ジムスモ/ジムライド・松本					15:30
	15:30(60分)キッズダンススクール・宮下[スクール]										15:30(40分)HOTパワーヨガ・高橋[予約]		
16:00													16:00
16:30													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)・堀本[予約]		16:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・関根[予約]		
17:00													17:00
17:30											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 ZenYoga・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					20:10(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]		20:50(40分)HOTヨガ・高富[予約]										
21:00													21:00
21:30													21:30
曜日	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	曜日