

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
12日(月)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	休館日								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
10:00				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・尾崎(美)[予約]			10:00		09:45(40分)ヨガ・藤江[予約]	09:55(30分)ポールdeリラックス・阿部[予約]					10:00	
10:30	10:25(40分)シンプルステップ・箱島[予約]		10:40(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)Pilates Shape・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		11:35(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	
13:00	13:10(40分)健康本橋幸岡村[予約]	12:45(30分)・クラブ鑑定/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
13:30									13:30									13:30
14:00			13:50(40分)ヨガ・TOMO[予約]						14:00							14:00(40分)HOTヨガ・松沼[予約]		14:00
14:30					14:00(40分)パワーヨガ・大林[予約]		14:05(30分)HOTストレッチ・速藤[予約]		14:30						14:30(40分)コンディショニングステップ・前田[予約]			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(40分)HOTヨガ・TOMO[予約]			19:10(30分)ファンクショナルコンディショニング・飯田[予約]			19:00		19:10(40分)シェイプバンブー・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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・榎木[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)パワーヨガ・TOMO[予約]		20:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・榎田[予約]	20:00	
20:30	20:30(40分)シェイプバンブー・飯田[予約]		20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・アラン[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10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
12日(月)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(40分)HOTヨガ・吉田[予約]		10:30
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]		11:10(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]					11:20(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]				11:30
							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)HOTポールリラックス・飯田[予約]		12:00(40分)フィットアタックBEAT・田中(慎)[予約]						12:20(40分)HOTピラティス・佐々木[予約]		12:00
12:30													12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富永[予約]	13:00(40分)健康太極拳・関村[予約]			13:00(40分)ピラティス・佐藤(美)[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]			13:15(30分)HOTストレッチ・山中[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]				14:00
												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									14:40(40分)フィットアタックPRO・根岸[予約]				
15:00	14:45(40分)フラエクササイズ・太田[予約]												15:00
					15:15(40分)コンビネーションエアロLow・ザハロワ[予約]			15:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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]		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)・たきもと[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]		16:30
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 Yoga・関根[予約]										19:00
	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]			20:10(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
			20:50(40分)HOTヨガ・高橋[予約]										21:00
21:00													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