

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2023年11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

<プール> -プール-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30	09:20(30分)スイムプライベートレッスン・阿部[セッション][予約]							09:30
10:00	10:00(60分)目指せマスターズ・田中(慎)	10:00(45分)アクアピクス・山田(泉)		09:45(30分)スイムプライベートレッスン・仲田[セッション]	09:45(20分)アクアジョグ・仲田			10:00
10:30				10:15(30分)初級水泳・仲田	10:10(30分)アクアダンス・仲田	10:15(45分)ベビースイミングスクール・阿部[スクール]		10:30
11:00	11:10(40分)スキндаイビング・田中(慎)[定員]	11:00(45分)ベビースイミングスクール・関根[スクール]		11:00(45分)ベビースイミングスクール・阿部[スクール]	11:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・仲田[スクール][定員]		11:00(60分)長距離スイミング・飯田	11:00
11:30					11:50(30分)成人スイミングスクール(中級)・仲田[スクール][定員]	11:40(40分)上級水泳・佐藤(徹)		11:30
12:00	12:10(30分)アクアウォーク&ジョグ・十河	12:00(30分)スイムプライベートレッスン・西岡[セッション]		12:05(30分)初級背泳ぎ・仲田	12:25(30分)フィンスイム・阿部[定員]	12:25(30分)スイムアラカルト・阿部		12:00
12:30				12:40(30分)中級バタフライ・仲田				12:30
13:00	12:45(30分)中級水泳・飯田	12:45(40分)初級スイムトレーニング・金子			13:00(20分)水泳入門・反町	13:05(30分)アクアピクス・関根	13:00(20分)水泳入門・田中(慎)	13:00
13:30	13:20(45分)成人スイミングスクール(中級)・阿部[スクール][定員]	13:30(30分)成人スイミングスクール(初級)・金子[スクール][予約]		13:20(45分)アクアピクス・山田(泉)	13:25(30分)初級水泳・反町		13:25(30分)初級水泳・田中(慎)	13:30
14:00	13:50(30分)スイムプライベートレッスン・金子[セッション]	14:00(30分)スイムプライベートレッスン・反町[セッション]				14:00(30分)スイムプライベートレッスン・西岡[セッション]	14:10(20分)アクアジョグ・植田	14:00
14:30						14:30(30分)成人スイミングスクール(初級)・西岡[スクール][定員]	14:35(30分)AQUA jam・植田	14:30
15:00	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・植田[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・反町[スクール]		15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・反町[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・阿部[スクール]			15:00
15:30								15:30
16:00	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]		16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・阿部[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・飯田[スクール]	16:00(50分)ダイビング練習会・田中(慎)[予約]		16:00
16:30								16:30
17:00	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・植田[スクール]		17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・反町[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・飯田[スクール]			17:00
17:30								17:30
18:00	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・佐藤(徹)[スクール]	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・反町[スクール]		18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・佐藤(徹)[スクール]	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・飯田[スクール]	18:00(60分)目指せマスターズ・荒井		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40(30分)成人スイミングスクール(中級)・佐藤(徹)[スクール][定員]	19:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・西岡[スクール][予約]			19:40(30分)アクアピクス・反町			19:30
20:00	20:20(30分)フィンスイム・佐藤(徹)[定員]	20:00(30分)スイムアラカルト・西岡		20:00(60分)目指せマスターズ・金子	20:15(30分)中級クロール・佐藤(徹)			20:00
20:30		20:40(30分)スキндаイビング・田中(慎)[定員]			20:50(30分)中級バタフライ・佐藤(徹)			20:30
21:00	21:00(40分)スイムトレーニング・佐藤(徹)			21:10(30分)成人スイミングスクール(中級)・佐藤(徹)[スクール]				21:00
21:30								21:30

休館日