

トアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年10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			休館日					09:00
	09:20(30分)パーソナルスイムレッスン・阿部[セッション][予約]							
09:30								09:30
				09:45(30分)パーソナルスイムレッスン・仲田[セッション][予約]	09:45(20分)アクアワーク&ジョグ・仲田			
10:00	10:00(60分)目指せマスターズ・荒井	10:00(45分)アクアビクス・山田(泉)		10:10(30分)アクアダンス・仲田	10:10(30分)アクアダンス・仲田			10:00
10:30				10:15(30分)初級水泳・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
					10:50(30分)フィンスイム・仲田			
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・箱島[スクール]		11:00(45分)ベビースイミングスクール・根岸[スクール]	11:00(45分)ベビースイミングスクール・根岸[スクール]		11:00(60分)スイムトレーニング・飯田	11:00
11:30					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]	11:20(30分)パーソナルスイムレッスン・西岡[セッション]		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]	11:50(30分)パーソナルスイムレッスン・西岡[セッション]		
12:00	12:10(30分)アクアダンス・箱島	12:00(30分)パーソナルスイムレッスン・西岡[セッション]		12:05(30分)背泳ぎ・仲田			12:10(30分)成人スイミングスクール・佐藤(徹)[スクール]	12:00
12:30		12:30(30分)中級水泳・金子		12:25(20分)水泳入門・田中(慎)[定員]	12:25(30分)中級水泳・阿部			12:30
	12:45(30分)フィンスイム・荒井			12:40(30分)バタフライ・仲田	12:50(30分)初級クロール・佐藤(徹)		12:50(30分)クロール・佐藤(徹)	
13:00		13:00(30分)スイムトレーニング・金子				13:05(30分)アクアビクス・関根	13:25(30分)平泳ぎ・佐藤(徹)	13:00
	13:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・阿部[スクール][定員]			13:20(45分)アクアビクス・山田(泉)	13:25(30分)初級平泳ぎ・佐藤(徹)			13:30
13:30		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]						
	13:50(30分)パーソナルスイムレッスン・阿部[セッション]					13:45(40分)スイムトレーニング・佐藤(徹)		
14:00		14:00(30分)パーソナルスイムレッスン・金子[セッション]			14:00(30分)成人スイミングスクール・阿部[スクール][予約]		14:00(20分)アクアワーク&ジョグ・高橋	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]	14:25(30分)アクアビクス・高橋	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)・田中(慎)[スクール]		15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・根岸[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)・植田[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・田中(慎)[スクール]		16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・佐藤(徹)[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(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)・植田[スクール]	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)・根岸[スクール]	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
17:30								17:30
18:00	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・根岸[スクール]	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[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)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]	18:00(60分)目指せマスターズ・松本		18:00
18:30								18:30
19:00					19:10(30分)パーソナルスイムレッスン・佐藤(徹)[セッション][予約]			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)アクアダンス・根岸			19:30
20:00				20:00(60分)目指せマスターズ・金子				20:00
20:30	20:20(30分)フィンスイム・佐藤(徹)[定員]				20:15(30分)中級水泳・金子			20:30
		20:45(30分)スキндаイビング・田中(慎)[定員]			20:50(30分)スイムトレーニング・金子			
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・佐藤(徹)[スクール]				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日