

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

<プール> -プール-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(60分)目指せマスターーズ・荒井	10:00(45分)アクアピクス・山田(泉)			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			10:30
11:00	11:10(40分)スキンダイビング・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]		11:20(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)バーソナルスイムレッスン・西岡[セッション]	11:00(60分)スイムトレーニング・飯田	11:00
11:30					11:25(20分)水泳入門・田中(慎)[定員]	12:25(30分)中級水泳・阿部		11:30
12:00	12:10(30分)アクアダンス・箱島	12:00(30分)バ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	12:40(30分)バタフライ・仲田	12:50(30分)初級クロール・佐藤(徹)	13:25(30分)初級平泳ぎ・佐藤(徹)	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			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]		12:50(30分)クロール・佐藤(徹)	12:30
13:00	12:45(30分)フィンスイム・荒井	13:00(30分)スイムトレーニング・金子	13:20(45分)アクアピクス・山田(泉)		13:45(40分)スイムトレーニング・佐藤(徹)	14:00(30分)成人スイミングスクール・阿部[スクール][予約]	13:25(30分)平泳ぎ・佐藤(徹)	13:00
13:30	13:50(30分)バーソナルスイムレッスン・阿部[セッション]	14:00(30分)バーソナルスイムレッスン・金子[セッション]			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]		14:00(20分)アクアウォーキング・高橋	13:30
14:00							14:25(30分)アクアピクス・高橋	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・飯田[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)・飯田[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
16:30								16:30
17:00	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(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)目指せマスターーズ・松本		18:00
18:30								18:30
19:00					19:10(30分)バ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]	19:45(30分)スキンダイビング・田中(慎)[定員]	19:55(30分)初級水泳・西岡		19:40(30分)アクアダンス・根岸			19:30
20:00	20:20(30分)フィンスイム・佐藤(徹)[定員]				20:00(60分)目指せマスターーズ・金子	20:15(30分)中級水泳・金子		20:00
20:30						20:50(30分)スイムトレーニング・金子		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・佐藤(徹)[スクール]			21:00
21:30								21:30

休館日