

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

<施設>

スカッシュコート
ゴルフ

Oasis

<スケジュール-ゴルフ>

月曜日	13:00(90分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	14:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	16:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

09:40(15分)	ジムスモ/やさしい体操・十河
11:00(45分)	ペビー体育スクール・阿部[スクール]
12:05(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・眞田
13:05(15分)	ジムスモ/みんなでバランスマップ・十河
15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・田中(僕)[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(僕)[スクール]
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(僕)[スクール]

<スケジュール-スカッシュコート>

火曜日	11:00(60分)	スカッシュスクール-【初中级】自井[スクール]
	12:00(60分)	スカッシュスクール-【初級】自井[スクール]
	17:20(60分)	スカッシュスクール-【初中级】自井[スクール]
	19:20(60分)	スカッシュスクール-【初中级】自井[スクール]
	20:20(60分)	スカッシュスクール-【初級】自井[スクール]
	21:20(60分)	スカッシュスクール-【中上級】自井[スクール]

<スケジュール-Oasis>

11:10(15分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・中野
12:05(15分)	ジムスモ/チューブエクササイズ・十河
13:05(15分)	ジムスモ/SAQ・植田
15:30(60分)	キッズ体育スクール・植田[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
20:35(15分)	*クラブ限定/みんなでストレッチ・佐藤(真)

<スケジュール-ゴルフ>

水曜日	13:00(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	14:30(30分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

10:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・石崎	
11:35(15分)	ジムスモ/セップリフティング・中野	
13:05(15分)	ジムスモ/背中シェイプ・荒井	
15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・植田[スクール]	
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]	
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]	
20:00(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・二宮	
金曜日	10:10(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・植田
	11:10(15分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・田中(僕)
	12:10(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・金子
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・反町[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・反町[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・反町[スクール]
21:05(5分)	*クラブ限定/みんなでストレッチ・浦本	

<スケジュール-スカッシュコート>

土曜日	10:00(60分)	スカッシュスクール-【入門】小林[スクール]
	11:00(60分)	スカッシュスクール-【中級】小林[スクール]
	12:00(60分)	スカッシュスクール-【初中级】小林[スクール]
	13:10(60分)	スカッシュスクール-【初級】小林[スクール]
	14:10(60分)	スカッシュスクール-【入門】小林[スクール]
	15:10(60分)	スカッシュスクール-【中級】小林[スクール]

<スケジュール-Oasis>

09:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・櫻根[スクール]	
10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・櫻根[スクール]	
11:30(45分)	ペビー体育スクール・阿部[スクール]	
14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]	
15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]	
17:10(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ・今井(定員)	
日曜日	13:45(15分)	*クラブ限定/みんなでストレッチ・奥田