#### トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2024年04月 -

都合により、プログラム、インストラウターが変更になる場合があります。 また、概義されていない施設のスプジュールにつきましては瀬井ウラブまでお問合せ下さい。 にスールニスタールが開始点と表手続き、全球が必要です。1でエンニが高差が政党が必要です。[定員: 定員制です [予約]・予約が必要です [撤職券]・指職券が必要です

**〈施設〉** スカッシュコート ゴルフ

Oasis

#### **<スケジュールーゴルフ>**

月曜日 13:00(60分) ゴルフスクール・薮野[スクール][予約] 14:00(305) 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・薮野[スクール][予約] 19:30(605) ゴルフスクール・藪野[スクール][予約] ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]

## <スケジュールーOasis>

08:00(15分) ジムスモ/みんなでストレッチ・阿部 09:35(1542) ジムスモ/やさしい体操・飯田 10-10(15分) クラブ限定/体幹トレーニング・荒井 ベビー体育スクール・阿部[スクール] 12:10(15分) ジムスモ/姿勢改善・箱島 13:05(15分) スッキリ肩こり予防・十河 15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・田中(情)「スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・田中(情)[スクール] 17:30(605) キッズ体育スクール(児童)・田中(慎)[スクール]

## <スケジュールースカッシュコ<del>ー</del>ト>

21:20(60分)

火曜日 11:00(60分) スカッシュスクール・【初中級】白井[スクール] スカッシュスクール・【初級】白井[スクール] 12:00(60分) 17:20(605) スカッシュスクール・【初中級】白井「スクール】 19:20(60分) スカッシュスクール・【初中級】白井「スクール】 20:20(60分) スカッシュスクール・【初級】白井[スクール]

## <スケジュールーOasis>

ジムスモ/みんなでストレッチ・関根 08:00(15分) 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) クラブ限定/体幹トレーニング・反町 キッズ体育スクール・飯田[スクール] 16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール] キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール] 17:30(60分)

ジムスモ/みんなで筋トレ・金子

#### 20:35(15分) **〈スケジュールーゴルフ〉**

ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]

ゴルフスクール・薮野[スクール][予約] ゴルフスクール・藪野[スクール][予約] 14:30(30分) 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・薮野[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] ゴルフスクール・藪野[スクール][予約] ゴルフスクール・藪野[スクール][予約]

# <スケジュールーOasis>

09:35(15分)

10:35(15分) \* クラブ限定/ウェストシェイブソシアル・中野 11:35(155) ジムスモ/みんなでストレッチ・西園 ジムスモ/レッグシェイブ・阿部 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] 21-00(15分) ジムスモ/みんなでストレッチ・二宮 金曜日 08:35(15分) ジムスモ/みんなで筋トレ・中野 ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼・田中(慎) 11:10(15分) 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(6042) キッズ体育スクール(児童)・反町[スクール] キッズ体育スクール(児童)・反町[スクール] \* クラブ限定/みんなでストレッチ・今井

ジムスモ/みんなでストレッチ・箱島

# **<スケジュールースカッシュコート>**

スカッシュスクール・【入門】小林[スクール] 土曜日 10:00(60分) 11:00(6057) 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・【初中級】小林[スクール] 13-10(6052) スカッシュスクール・【初級】小林[スクール] スカッシュスクール・【中級】小林[スクール] 15:10(60分)

## <スケジュールーOasis>

09:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)・関根[スクール] キッズ体育スクール(幼児)・間根[スクール] ジムスモ/みんなで筋トレ・今井 12:35(15分) キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール] 14:00(60分) 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) クラブ限定/体幹トレーニング・今井[定員] 日曜日 12:10(15分) \* クラブ限定/みんなでストレッチ・奥田