

# トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年01月 -

1日(水)、2日(木)、8日(水)、18日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。  
3日(金)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問い合わせ下さい。

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利用については直前までお問い合わせ下さい。  
【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】: 別途参加員が必要です 【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(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	14:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	16:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・萩野[スクール][予約]

## <スケジュール-Oasis>

08:05(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-阿部
09:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-植田
10:10(15分)	ジムスモ/パワーコア 体幹カ-中野
11:00(45分)	ベビー体育スクール-阿部[スクール]
12:10(15分)	ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼-中野
13:05(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-荒井
15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-田中(儀)[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(儀)[スクール]
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(儀)[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-[初中級]白井[スクール]
	12:00(60分)	スカッシュスクール-[初級]白井[スクール]
	17:20(60分)	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]
	21:20(60分)	スカッシュスクール-[中上級]白井[スクール]

## <スケジュール-Oasis>

08:05(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-間根
10:35(15分)	ジムスモ/姿勢改善-箱島
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-植田
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)	ジムスモ/みんなで筋トレ-浦本

## <スケジュール-ゴルフ>

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

## <スケジュール-Oasis>

09:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-箱島	
10:35(15分)	ビュートイプロジェクト ウェストシェイプ &ヒップアップ-十河	
11:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-早坂	
12:05(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-西岡	
13:05(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ-阿部	
15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
21:05(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-ジョン	
金曜日	08:35(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-中野
10:10(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-箱島	
11:10(15分)	ジムスモ/アスリートキャンプ 挑戦-田中(儀)	
12:05(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-津久井	
13:05(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-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)-植田[スクール]	
21:05(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-寺井(美)	

## <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-[初中級]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)-間根[スクール]	
10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-間根[スクール]	
11:30(45分)	ベビー体育スクール-阿部[スクール]	
12:35(15分)	ジムスモ/みんなで筋トレ-寺井(恵)	
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)	クラブ限定/体幹トレーニング-荒井	
日曜日	13:35(15分)	ジムスモ/みんなでストレッチ-中野