

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年10月 -

1月06日、6月06日、10月06日、12月06日、3月06日02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]：別途参加費が必要です [定員]：定員制です [予約]：予約が必要です [監視帯]：監視帯が必要です

<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・新野[スクール]予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	14:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	16:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	17:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・新野[スクール]予約]

<スケジュール-Oasis>

	08:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・阿部
	09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・ルーフ
	10:10(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・十河
	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/かんたん筋トレ・榎本
	13:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・高島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・田中(園)[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(園)[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(園)[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】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-【初中級】自井[スクール]
	19:20(60分)	スカッシュスクール-【初中級】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>

	08:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・榎本
	10:05(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・高島
	10:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・中野
	11:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・中野
	12:05(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・飯田
	13:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・高島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・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]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール]
	20:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・松本

	21:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・津久井

<スケジュール-ゴルフ>

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

<スケジュール-Oasis>

	09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・高島
	10:35(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・中野
	11:35(15分)	ジムスモ/バランスポール・阿部
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・決沢
	13:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・金子
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・榎田[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎田[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎田[スクール]
	21:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松本

金曜日	08:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・阿部
	10:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・高島
	11:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・阿部
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・ルーフ
	13:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・金子
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・榎岸[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎岸[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎岸[スクール]
	19:05(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・田中(園)
	20:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・松本

	21:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・寺井(南)

<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)・榎田[スクール]	
	10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・榎田[スクール]	
	11:30(45分)	ベビー・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/かんたん筋トレ・西岡	
	19:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・寺井(南)	
	20:05(15分)	ジムスモ/バランスポール・金子	
	日曜日	13:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・榎田[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎田[スクール]	
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・榎田[スクール]	