

## トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2025年11月 -

料金: 12回目、18回目、25回目の料金です。

組合により、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、実施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、会員登録が必要です)【定員】: 定員制です【登録券】: 登録券が必要です

### <施設>

スパシティート  
ゴルフ

Oasis

### <スケジュール一覧>

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

### <スケジュール-Oasis>

08:00(15分)	ジムスモ/ハラニスボール・阿部
09:30(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・ルーカ
10:00(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・十河
11:00(45分)	ペピー体幹スクール・阿部[スクール]
12:00(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・横岸
13:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・島島
15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・田中(集)[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(集)[スクール]
17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・田中(集)[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】[新町[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]]
	17:00(60分)	スカッシュスクール【初中級】[新町[スクール]]
	19:20(60分)	スカッシュスクール【初級】[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】[井戸[スクール]]

### <スケジュール-Oasis>

08:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・横岸
10:00(15分)	ジムスモ/脚とお腹引き締め・島島
10:30(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・中野
11:00(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・中野
12:00(15分)	ジムスモ/お腹引き締め・田中
13:00(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・島島
15:30(60分)	キッズ体育スクール・新田[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]
17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・飯田[スクール]
20:30(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・本木
21:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・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・新町[スクール予約]
	14:00(30分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	14:30(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	15:30(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	17:00(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	18:30(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	19:30(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]
	20:30(60分)	ゴルフスクール・新町[スクール予約]

### <スケジュール-Oasis>

09:30(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・島島
10:30(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・中野
11:30(15分)	ジムスモ/ハラニスボール・阿部
12:00(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・洪沢
13:30(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・金子
15:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・阿部[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]
17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・金子[スクール]
21:10(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・松本

金曜日	08:30(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・井部
	10:10(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・島島
	11:00(15分)	ジムスモ/姿勢改善・洪沢
	12:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・ルーカ
	13:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・金子
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・横澤[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)・横澤[スクール]
	17:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・横澤[スクール]
	19:00(15分)	ジムスモ/かんなん筋トレ・中野
	20:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・松本
	21:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・今井(尚)

### <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・【小門】[新町[スクール]]
	11:00(60分)	スカッシュスクール【初級】[新町[スクール]]
	12:00(60分)	スカッシュスクール【中級】[新町[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【小門】[新町[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)・横澤[スクール]	
10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・横澤[スクール]	
11:30(45分)	ペピー体幹スクール・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/かんなん筋トレ・西園	
19:00(15分)	ジムスモ/かんなんストレッチ・今井(尚)	
20:00(15分)	ジムスモ/ハラニスボール・金子	
日曜日	13:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)・横澤[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)・植田[スクール]