

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2026年04月 -

1日OK、4日OK、16日OK、31日OKは休演目です。
※日OKについては以下のプログラム、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やプログラムについては要予約です。
※予約は、掲載されていない施設やプログラムについては要予約です。
【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>

Table with 2 columns: 月曜日 (13:00-09:00, 14:00-30:00, 14:30-08:00, 15:30-06:00, 16:30-06:00, 17:30-06:00, 18:30-06:00, 19:30-06:00, 20:30-06:00) and ゴルフスクール-観戦[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

Table with 2 columns: 08:05(15分) ジムスモ/バランスポール-阿部, 09:35(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-ルーク, 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-山中, 13:05(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島, 15:30(06分) キッズ体育スクール(幼児)-田中(備)[スクール], 16:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール], 17:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール]

<スケジュール-スカッシュコート>

Table with 2 columns: 火曜日 (11:00-09:00) スカッシュスクール-[初級]自井[スクール], (12:00-09:00) スカッシュスクール-[初級]自井[スクール], (17:20-08:00) スカッシュスクール-[初級]自井[スクール], (19:20-08:00) スカッシュスクール-[初級]自井[スクール], (20:20-08:00) スカッシュスクール-[初級]自井[スクール], (21:20-08:00) 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>

Table with 2 columns: 08:05(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-榎根, 10:05(15分) ジムスモ/脚&お尻引き締め-箱島, 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-榎田, 13:05(15分) ジムスモ/かんたん筋トレ-箱島, 15:30(06分) キッズ体育スクール-榎田[スクール], 16:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-榎田[スクール], 17:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-榎田[スクール], 20:40(15分) ジムスモ/かんたん筋トレ-松本, 21:35(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>

Table with 2 columns: 木曜日 (13:00-09:00, 14:00-30:00, 14:30-30:00, 15:30-08:00, 17:30-08:00, 18:30-08:00, 19:30-08:00, 20:30-08:00) and ゴルフスクール-観戦[スクール][予約]

<スケジュール-Oasis>

Table with 2 columns: 08:35(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島, 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-洪沢, 13:35(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-榎田, 15:30(06分) キッズ体育スクール(幼児)-榎田[スクール], 16:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-金子[スクール], 17:30(06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/かんたんストレッチ-松本, 金曜日 (08:35(15分) ジムスモ/ボール&健康体操-阿部, 10:10(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-箱島, 11:10(15分) ジムスモ/姿勢改善-洪沢, 12:05(15分) ジムスモ/バランスポール-箱島, 15:30(06分) キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール], 16:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-榎根[スクール], 17:30(06分) キッズ体育スクール(児童)-榎根-津久井[スクール], 19:05(15分) ジムスモ/かんたん筋トレ-田中(備), 20:05(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-松本, 21:10(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-二宮

<スケジュール-スカッシュコート>

Table with 2 columns: 土曜日 (10:00-09:00) スカッシュスクール-[入門]小林[スクール], (11:00-09:00) スカッシュスクール-[中級]小林[スクール], (12:00-09:00) スカッシュスクール-[初級]小林[スクール], (13:10-08:00) スカッシュスクール-[初級]小林[スクール], (14:10-08:00) スカッシュスクール-[初級]小林[スクール], (15:10-08:00) スカッシュスクール-[中級]小林[スクール]

<スケジュール-Oasis>

Table with 2 columns: 09:30(06分) キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール], 10:30(06分) キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール], 11:30(45分) ベビー体育スクール-専攻[スクール], 14:00(06分) キッズ体育スクール(児童)-金子[スクール], 15:00(06分) キッズ体育スクール(児童)-金子[スクール], 19:05(15分) ジムスモ/かんたんストレッチ-金子, 19:35(15分) ジムスモ/バランスポール-金子, 日曜日 (13:00-09:00) キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール], (14:00-08:00) キッズ体育スクール(児童)-榎田[スクール], (15:00-08:00) キッズ体育スクール(児童)-田中[スクール]