

トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2026年09月 -

18日(水)、19日(木)、10日(水)は休演目です。
 28日(水)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、直前クラブへお問合せ下さい。
 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スケジュールについては直前クラブまでお問合せ下さい。
 [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 [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-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/バトンスボール-阿部
09:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-山中
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(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-田中(備)[スクール]
16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール]
17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-田中(備)[スクール]
21:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-浦本

<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-榎根
10:05(15分)	ジムスモ/臀もお尻引き締め-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
12:10(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-箱島
15:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-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]
20:40(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-謝

<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>

金曜日	09:35(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-渋谷
	11:35(15分)	ジムスモ/バトンスボール-阿部
	12:05(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-上田
	13:35(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-飯田
	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)-金子[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]
	21:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ-松本
土曜日	08:35(15分)	ジムスモ/ボールde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/かんたん姿勢改善-渋谷
	12:05(15分)	ジムスモ/バトンスボール-箱島
	15:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール]
	16:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-榎根[スクール]
	17:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)-榎根[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-謝

<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-[初級]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>

日曜日	09:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール]
	10:30(60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-早坂[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]
	19:35(15分)	ジムスモ/バトンスボール-金子
日曜日	13:00(60分)	キッズ体育スクール(幼児)-榎根[スクール]
	14:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)-榎根[スクール]
	15:00(60分)	キッズ体育スクール(児童)-榎根[スクール]