

# 名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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>

ラケットコート  
ジム

### <スケジュール-ラケットコート>

月曜日 16:00(140分) キッズサッカースクール[スクール]

### <スケジュール-ジム>

09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・平岡[定員]

10:45(10分) ジムスモ/レッグシェイプ・中村[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・清水[予約]

14:10(10分) ジムスモ/ジムパンプ・伊藤[定員]

15:00(25分) ファンクショナルトレーニング・中村[予約]

18:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・清水[定員]

19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・三瀬[定員]

20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・祐成[定員]

### <スケジュール-ラケットコート>

火曜日 11:10(60分) ベビー体育スクール・中村[スクール]

### <スケジュール-ジム>

09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・佐藤[定員]

10:45(10分) ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・平岡[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・平岡[予約]

15:00(25分) ファンクショナルトレーニング・清水[予約]

18:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・竹島[定員]

19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・新田[定員]

20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・三瀬[定員]

### <スケジュール-ラケットコート>

水曜日 16:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]

### <スケジュール-ジム>

09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・平岡[定員]

10:45(10分) ビューティプロジェクト ウェストシェイプ&ヒップアップ・平岡[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・平岡[予約]

15:00(25分) ファンクショナルトレーニング・福島[予約]

18:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・戸田[定員]

19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・三瀬[定員]

20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・伊東[定員]

### <スケジュール-ラケットコート>

金曜日 10:00(60分) ベビー体育スクール・中村[スクール]

### <スケジュール-ジム>

09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・平岡[定員]

10:45(10分) ジムスモ/チューブエクササイズ・伊藤[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・中村[予約]

15:00(25分) ファンクショナルトレーニング・伊藤[予約]

18:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・戸田[定員]

19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・佐藤[定員]

20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・戸田[定員]

土曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・祐成[定員]

10:45(10分) ジムスモ/ニの腕&バスト・祐成[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・祐成[予約]

12:45(10分) ジムスモ/背中シェイプ・伊藤[定員]

14:45(10分) ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・祐成[定員]

日曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・大上[定員]

10:45(10分) ジムスモ/チューブエクササイズ・大浦[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・伊藤[予約]

12:45(10分) ジムスモ/ボディバランスアップ・大浦[定員]

14:45(10分) ジムスモ/お腹シェイプ・大上[定員]