

名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24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/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・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)・中村[予約]
14:10(10分) ジムスモ/ジムパンプ・中村[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・戸田[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・栗林[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・市川[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・平岡[定員]
10:45(10分) ジムスモ/ボディバランスアップ・福島[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・清水[予約]
15:30(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・安藤[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・安藤[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・堀[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) ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・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)・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・堀[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・浅田[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・堀[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/背中シェイブ・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)・福島[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・栗林[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・戸田[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムパンプ・栗林[定員]
土曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・中村[定員]
10:45(10分) ジムスモ/二の腕&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)・中村[予約]
12:45(10分) ビューティプロジェクト ウェストシェイブ&ヒップアップ・安藤[定員]
日曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・中村[定員]
10:45(10分) ジムスモ/チューブエクササイズ・浅田[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]
12:45(10分) ジムスモ/レッグシェイブ・祐成[定員]
15:45(10分) ジムスモ/お腹シェイブ・中村[定員]