

名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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・星野[定員]
10:45(10分) ジムスモ/お腹シェイプ・中野[定員]
11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・星野[予約]
14:10(10分) ジムスモ/ジムバンブ・平岡[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/ジムバンブ・戸田[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・伊藤[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・戸田[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・中村[定員]
10:45(10分) ジムスモ/背中シェイプ・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)・伊藤[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/ジムバンブ・安藤[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・栗林[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・安藤[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/みんなでバランスアップ・星野[定員]
11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・星野[予約]
15:00(25分) ファンクショナルトレーニング・星野[予約]
18:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・浅田[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・伊東[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・浅田[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/ニの腕&バスト・中野[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/ジムバンブ・長谷部[定員]
19:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・長谷部[定員]
20:45(10分) ジムスモ/ジムバンブ・長谷部[定員]

土曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・安藤[定員]
10:45(10分) ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ・星野[定員]
11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・安藤[予約]
12:45(10分) ジムスモ/チューブエクササイズ・星野[定員]
日曜日 09:45(10分) ジムスモ/みんなでストレッチ・安藤[定員]
10:45(10分) ジムスモ/レッグシェイプ・市川[定員]
11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・安藤[予約]
15:45(10分) ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ下半身美トレ・竹島[定員]