

# 名鉄セントラルフィットネスクラブ大曾根 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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、直接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

## <スケジュールーラケットコート>

月曜日 16:00(140分) キッズサッカースクール[スクール]

## <スケジュールーラージム>

09:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・星野[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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)・戸田[予約]
14:10(10分)	ジムスモ/ジムバング・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/ジムバング・堀[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・中村[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/ジムバング・堀[定員]

## <スケジュールーラケットコート>

火曜日 11:10(60分) ベビー体育スクール・中村[スクール]

## <スケジュールーラージム>

09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・中村[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・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/ジムバング・栗林[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・伊藤[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/ジムバング・栗林[定員]

## <スケジュールーラケットコート>

水曜日 16:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]

## <スケジュールーラージム>

09:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・平岡[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・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/ジムバング・浅田[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・浅田[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/ジムバング・竹島[定員]

## <スケジュールーラケットコート>

金曜日 10:00(60分) ベビー体育スクール・中村[スクール]

## <スケジュールーラージム>

09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・平岡[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・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/ジムバング・栗林[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・伊藤[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/ジムバング・中村[定員]
土曜日 09:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・長谷部[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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)・浅田[予約]
日曜日 09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・三瀬[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・堀[定員]
11:30(25分)	ファンクショナルトレーニング(シナジー)・堀[予約]