

名鉄セントラルフィットネスクラブ大曾根 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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・戸田[定員]
11:30(25分)	ファンクショナルトレーニング(シナジー)・戸田[予約]
14:10(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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/お腹引き締め・堀[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・中村[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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]

<スケジュールーラジム>

09:45(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし・中村[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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/背中引き締め・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/お腹引き締め・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]

<スケジュールーラジム>

09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・横山[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・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)・伊藤[予約]
15:00(25分)	ファンクショナルトレーニング・平岡[予約]
18:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・竹島[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・浅田[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・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]

<スケジュールーラジム>

09:45(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし・平岡[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・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/二の腕&胸引き締め・栗林[定員]
19:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・長谷部[定員]
20:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・中村[定員]
土曜日 09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・伊藤[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)・浅田[予約]
日曜日 09:45(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし・平岡[定員]
10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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)・浅田[予約]