

名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2026年03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-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/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-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/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-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/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-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/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]