

# 名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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/足裏ほぐし・星野[定員]

10:45(10分) ジムスモ/背中引き締め・宮田[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・星野[予約]

14:10(10分) ジムスモ/脚&お尻引き締め・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/二の腕&胸引き締め・中村[定員]

19:45(10分) ジムスモ/背中引き締め・中村[定員]

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

19:45(10分) ジムスモ/脚&お尻引き締め・浅田[定員]

20:45(10分) ジムスモ/二の腕&胸引き締め・伊藤[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/足裏ほぐし・横山[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)・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・竹島[定員]

19:45(10分) ジムスモ/二の腕&胸引き締め・加藤[定員]

20:45(10分) ジムスモ/お腹引き締め・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/かんたんストレッチ・星野[定員]

10:45(10分) ジムスモ/お腹引き締め・宮田[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・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/脚&お尻引き締め・伊東[定員]

19:45(10分) ジムスモ/お腹引き締め・長谷部[定員]

20:45(10分) ジムスモ/背中引き締め・伊藤[定員]

土曜日 09:45(10分) ジムスモ/足裏ほぐし・長谷部[定員]

10:45(10分) ジムスモ/背中引き締め・加藤[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・長谷部[定員]

10:45(10分) ジムスモ/脚&お尻引き締め・長谷部[定員]

11:30(25分) ファンクショナルトレーニング(シナジー)・長谷部[予約]