

名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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・平岡[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・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)・久保田[予約]
	14:10(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・宮田[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/背中引き締め・水谷[定員]
	19:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・水谷[定員]
	20:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・中村[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・久保田[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・胸元[定員]
	11:30(25分)	ファンクショナルトレーニング(シナジー)・久保田[予約]
	15:00(25分)	ファンクショナルトレーニング・胸元[予約]
	18:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・伊藤[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・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・平岡[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・胸元[定員]
	11:30(25分)	ファンクショナルトレーニング(シナジー)・久保田[予約]
	15:00(25分)	ファンクショナルトレーニング・胸元[予約]
	18:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・竹島[定員]
	19:45(10分)	ジムスモ/背中引き締め・内山[定員]
	20:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・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・平岡[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・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)・胸元[予約]
	15:00(25分)	ファンクショナルトレーニング・胸元[予約]
	18:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・水谷[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/二の腕&胸引き締め・長谷部[定員]
土曜日	09:45(10分)	ジムスモ/足裏ほぐし・加藤[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め・胸元[定員]
	11:30(25分)	ファンクショナルトレーニング(シナジー)・胸元[予約]
日曜日	09:45(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・浅田[定員]
	10:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・内山[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]