名鉄セントラルフィットネスクラブ大曽根 － 2026年11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]

作成日:2026/11/02 15:48:02