

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
 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 [整理券]: 整理券が必要で

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム		アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	
10:00							10:00																	10:00
10:30	10:30(30分)フィールゴ 山・山口			10:30(30分)ホリデイ ストレッチ・中尾			10:30	10:15(30分)CSLive/ ヨガ-REC			10:20(30分)ストレッチ -ニーナ				10:30	10:30(30分)ヨガ・丸山			10:30(30分)*クラブ 限定/レイトン・吉島				10:30	
11:00	11:10(30分)カラダデ ックス・中井			11:00(15分)ストレッチ			11:00	10:55(40分)ZUMBA(R) -ERIKKA(橋本)			11:00(30分)ジムスモ みんなで筋力アップ	11:05(30分)健康体操 -若瀬				11:00	11:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド-REC(定員)			11:20(40分)ピラティス -吉島			11:30	
11:30				11:20(15分)ジムスモ/青柳 シズ子			11:30	11:50(40分)ピラティス -吉島			11:30(15分)ボディ チェック				11:30	11:20(40分)CSLive/ Latf Lasti-REC			11:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リスム ライド-REC(定員)				11:30	
12:00	12:00(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リスム ライド-REC(定員)			12:00(40分)シェイプハ ンプ-廣瀬(定員)			12:00				11:45(40分)ZUMBA(R) -ERIKKA(橋本)	11:50(30分)ビューティ プロジェクト/ダンス&ヒー リング-若瀬(定員)				12:00				12:00(40分)ダンスWA VE-小山			12:00	
12:30	12:45(30分)CSLive/中尾 シズ子						12:30	12:40(40分)コンピネ ーションエアロ-吉島			12:35(40分)ヒップホッ プ-若瀬	12:40(30分)エアサイクルフ ットネス/リスムライド-廣 瀬(定員)	12:45(30分)ジムスモ/お藤 シズ子				12:30	12:15(30分)期間限定 マインドボディ/セッ ション-角田			12:40(15分)ストレッチ			12:30
13:00				13:00(30分)パワーヨ グ-佐藤			13:00								13:00	13:10(40分)シェイプハ ンプ-角田(定員)							13:00	
13:30	13:30(30分)ラテンア ン-中尾						13:30	13:40(30分)有料セッ ション/ヨガ・横井[セッ ション]	13:30(50分)有料セッ ション/ヨガ・横井[セッ ション]		13:30(40分)エアサ ーキット-中尾	13:30(40分)CSLive/ ヨガ-LIVE(定員)				13:30	13:10(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)						13:30	
14:00							14:00								14:00	14:10(40分)フィットア タックPRO-山口							14:00	
14:30							14:30	14:30(40分)有料セッ ション/ボディシェイ ピング-吉島 中尾							14:30								14:30	
15:00							15:00								15:00									15:00
15:30							15:30								15:30									15:30
16:00							16:00								16:00									16:00
16:30							16:30	16:30(180分)キッズ ダンススクール[ス クール]							16:30									16:30
17:00							17:00								17:00									17:00
17:30							17:30								17:30									17:30
18:00							18:00								18:00									18:00
18:30							18:30								18:30									18:30
19:00							19:00	18:10(30分)CSLive/ HOTヨガ-REC(定員)			18:10(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リス ムライド-REC(定員)	18:10(40分)ビュー ティプロジェクト/ダンス &ヒーリング-若瀬(定 員)			19:00									19:00
19:30	19:30(30分)水-CORE TRA NING-山口(定員)			19:30(30分)ファンタジ ックエアロ(中尾)			19:30				19:30(30分)ジムスモ/青柳 シズ子	19:40(20分)ビュー ティプロジェクト/LEG			19:30									19:30
20:00	20:10(30分)オリジナル エアロ-北原			20:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パワ ーライド-廣瀬(定員)			20:00	20:00(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/CO RE FIGHTING-LIVE(定員)	20:10(30分)エアサイク ルフィットネス/リスムラ イド-矢代		20:00(40分)シェイプハ ンプ-長谷川(定員)	20:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド-RE (定員)			20:00									20:00
20:30				20:30(30分)エアサイク ルフィットネス/リスムラ イド-廣瀬(定員)			20:30				20:30(15分)ストレッチ				20:30									20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R) -北原						21:00	20:50(30分)エアサ ーキット-中尾				20:50(40分)フィット アタックBEAT-小山			21:00									21:00
21:30							21:30								21:30									21:30
曜日	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	曜日	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	曜日	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			