

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年06月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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

< 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		アトラス	カオス	ジム		
10:00							10:00																			10:00			
10:30	10:20(40分)CSLive/ ZenYoga-REC			10:30(40分)ホキ 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 -ミニマ										10:30(40分)丸山			10:30(40分)*クラブ 限定/レイトン-宮島	10:30				
11:00	11:10(30分)カラダデ ックス-中岸			11:00(30分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)			11:00	10:55(40分)ZUMBA( R) -ERIKKA(橋本)			11:00(30分)からだ元 気・石原										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)ヒラティス -宮島	11:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズ ムZUM-REC(定員)	11:00			
11:30				11:30(30分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)			11:30	11:45(40分)ZUMBA( R) -ERIKKA(橋本)			11:40(40分)フォームピ ラティス-石原(定員)															11:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズ ムZUM-REC(定員)	11:30		
12:00	12:00(30分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)			12:05(40分)シェイパ ンプ-青田(定員)			12:00	11:50(40分)ヒラティス -宮島																		12:00(30分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)	12:00		
12:30	12:45(30分)CSLive/ からだアクティブ-RE C						12:30	12:40(40分)コンピネ ーション/ピラティス-宮 島			12:35(40分)ヒップホッ プ-岩崎															12:20(40分)CSLive/ 健康体操-REC	12:30(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)	12:30	
13:00				13:00(30分)モビリティ ストレッチ-一本木			13:00																13:10(40分)シェイパ ンプ-青田(定員)			13:10(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)	13:00		
13:30	13:30(30分)ラテンア ン-中尾						13:30	13:35(70分)有料セッ ション/ピラティス-宮 島(セッション)			13:30(40分)エアロサ ーキット-中尾															13:20(40分)シェイパ ンプ-青田(定員)	13:30		
14:00							14:00																					14:10(40分)CSLive/ ピラティス-REC(定員)	14:00
14:30							14:30																					14:20(40分)フィットア タックBEAT-石原	14:30
15:00							15:00																						15:00
15:30							15:30																						15:30
16:00							16:00																						16:00
16:30							16:30																						16:30
17:00							17:00																						17:00
17:30							17:30																						17:30
18:00							18:00																						18:00
18:30							18:30																						18:30
19:00							19:00																						19:00
19:30	19:30(30分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)			19:30(15分)ジムスモ/かんた んなストレッチ			19:30	19:40(15分)ジムスモ/産 後ケア			19:30(40分)CSLive/ス トレッチ-REC(定員)																	19:30(15分)ジムスモ/かん たんなストレッチ	19:30
20:00	20:00(40分)オリジナル エアロ-北原			20:00(40分)オリジナル エアロ-中尾			20:00	20:00(40分)フィットア タックBEAT-一本木			20:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パワ ーライド-REC(定員)																	20:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パワ ーライド-REC(定員)	20:00
20:30	20:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/ス トレッチ-REC(定員)			20:25(30分)シンブル スアンプ-中尾			20:30	20:30(20分)ジムスモ/かん たんなストレッチ			20:00(40分)シェイパ ンプ-長谷川(定員)																	20:30(20分)ジムスモ/かん たんなストレッチ	20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA( R) -北原						21:00	21:00(30分)エアロサ ーキット-中尾			20:50(40分)フィットア タックBEAT-青田																		21:00
21:30							21:30																						21:30

休館日