

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2024年05月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、8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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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)フィールヨガ・山口			10:30(30分)ホリデイエクササイズ・中尾			10:30	10:15(30分)CS Live/ヨガ-REC			10:20(30分)ストレッチ・ニーナ							10:30(30分)ヨガ・丸山			10:30(30分)＊クラブ限定/バドミントン・吉島	10:30		
11:00	11:10(30分)カラダトックス・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)ピラティス・宮島	11:00	
11:30				11:20(15分)ジムスモ/青春シニア			11:30				11:30(15分)ボディ											11:30(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)	11:30	
12:00	12:00(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(定員)			12:00(40分)シニアバンプ・斎藤(定員)			12:00	11:50(40分)ピラティス・吉島			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・斎藤(定員)											12:00	
12:30	12:45(30分)CS Live/中尾						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・各務	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤(定員)	12:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤(定員)	12:50(30分)ジムスモ/お楽しみ				12:40(15分)ストレッチ				12:20(40分)ダンスWAVE・小山	12:30	
13:00				13:00(30分)パワーヨガ・佐藤			13:00															12:30(40分)CS Live/ヨガ-REC(定員)	13:00	
13:30	13:30(30分)ラテンファンク						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)エアサークット・中尾	13:30(40分)CS Live/ヨガ-LIVE(定員)											13:30	
14:00							14:00																14:00	
14:30							14:30	14:30(40分)有料セッション/コンディショニング・吉島(予約あり)															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(180分)キッズダンススクール[スクール]															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	18:10(30分)CS Live/HOTヨガ-REC(定員)			18:10(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド-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・斎藤(定員)											19:00	
19:30	19:30(30分)CORE TRAINING・山口(定員)			19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾			19:30				19:30(30分)ジムスモ/青春シニア							19:40(20分)ビューティプロジェクト/LEG				19:30		
20:00	20:10(30分)オリジナルエアロ・北原						20:00	20:00(30分)CS Live/エアロ/ダンス/リズムライド-REC(定員)	20:00(40分)CS Live/エアロ/ダンス/リズムライド-REC(定員)	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中尾	20:00(40分)シニアバンプ・長谷川(定員)	20:10(40分)CS Live/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC(定員)	20:10(15分)ストレッチ									20:00		
20:30	20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・斎藤(定員)						20:30				20:30(15分)ストレッチ												20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)-北原						21:00	20:50(30分)エアサークット・中尾															21:00	
21:30							21:30																21:30	