

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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) [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 >

月				火				水				木				金				土				日			
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	曜日	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		
10:00							10:00											10:00							10:00		
	10:20(40分)CSLive/ヨガ・REC							10:15(30分)CSLive/ヨガ・REC							10:20(30分)ストレッチ・ニーナ				10:20(40分)ヨガ・丸山							10:30	
10:30				10:30(40分)ホディケアストレッチ・中尾			10:30							10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKA(橋本)											10:30		
														11:00(30分)ジムスモ/みんなまでストレッチ・石原				11:00(30分)からだ元気・石原							11:00		
11:00							11:00											11:40(40分)フーエルピラティス・石原[定員]				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]			11:00		
				11:10(80分)クラブ農定/はつらつ健康(運動)スクール・中尾[スクール]																		11:20(40分)ピラティス・宮島		11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	11:30		
11:30				11:30(30分)CSLive・X-CO RE FIGHTING・REC[定員]			11:30																			11:30	
																										12:00	
12:00	12:00(30分)CSLive・X-CO RE FIGHTING・REC[定員]						12:00							11:50(40分)ピラティス・宮島												12:00	
															12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石原[定員]										12:00		
12:30							12:30																			12:30	
																										12:30	
13:00							13:00																			13:00	
																										13:00	
13:30							13:30																			13:30	
																										13:30	
14:00							14:00																			14:00	
																										14:00	
14:30							14:30																			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	
																										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																			19:00	
																										19:00	
19:30	19:20(30分)CSLive・X-CO RE TRAINING・REC[定員]						19:30																			19:30	
																										19:30	
20:00							20:00																			20:00	
																										20:00	
20:30							20:30																			20:30	
																										20:30	
21:00							21:00																			21:00	
																										21:00	
21:30							21:30																			21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	
																										21:30	