

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

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	10:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC					10:00	10:15(30分)CSLive/ ヨガ・REC			10:20(30分)ストレッチ・ ニーナ					10:00	10:20(40分)ヨガ・丸山			10:30(40分)＊クラブ 限定/バートン・宮島			10:00		
10:30			10:30(40分)ホディクエスト・中尾			10:30	10:55(40分)ZUMBA(R)・ ERIKKA(熊本)			11:00(30分)からだ元 氣・石原					10:30							10:30		
11:00	11:10(30分)カラダデ ックス・中尾			11:10(80分)クラブ開 定/はつらつ健康運動 スクール・中尾[スクー ル]	11:00	11:00(30分)ジムスモ/ かんたんストレッチ・ 石原			11:40(40分)フィールビ ラティス・石原[定員]					11:00	11:20(30分)CSLive/ リズムCAMP・REC	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	11:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズムラ イド・REC[定員]		11:00		
11:30				11:20(30分)CSLive/ス・CO RE FIGHTING-REC[定員]	11:30	11:50(40分)ピラティス ・宮島	12:00(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・石原 [定員]			11:45(40分)ZUMBA(R)・ ERIKKA(熊本)				11:30								11:30		
12:00	12:00(30分)CSLive/ス・CO RE FIGHTING-REC[定員]			12:00(40分)シェイプハ ンプ・堀川[定員]	12:00				12:35(40分)ヒップホッ プ・香嶋	12:40(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・廣瀬 [定員]				12:00	12:05(40分)CSLive/ 健康大一番・REC			12:20(40分)CSLive/ Lat・Lat・REC	12:30(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]	12:00(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		12:00		
12:30					12:30	12:40(40分)コンビネー ションエアロ・宮島								12:30								12:30		
13:00	12:45(30分)CSLive/ からだアクティブ・RE C				13:00	13:00(40分)パワーヨ ガ・佐藤								13:00										
13:30	13:30(30分)ラテンファン・中尾				13:30	13:40(60分)有料セッ ション/ヨガ・佐藤[セッ ション]	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	13:30(40分)CSLive/ ヨガ・LIVE[定員]			13:30	13:10(40分)シェイプハ ンプ・角田[定員]	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]			13:20(40分)シェイプハ ンプ・廣瀬[定員]			13:30		
14:00					14:00									14:00	14:10(40分)ファイトア タックBEAT・堀川	14:10(40分)CSLive/ ピラティス・REC[定員]						14:00		
14:30					14:30							14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP		14:30					14:30(30分)CSLive/ス・CO RE FIGHTING-REC[定員]			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									19:00										
19:30	19:30(30分)CSLive/ス・CO RE TRAINING-REC[定員]	19:30(30分)CSLive/ユー ザーエクササイズ/パワ ーライド・堀川[定員]			19:30	19:30(40分)オリジナル エアロ・中尾	19:40(20分)ジムスモ/ 背中引き締め			19:00(30分)ジムスモ/ みんなで笑顔ほぐし・ 堀川[定員]	19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラ イド・LIVE[定員]			19:30										
20:00	20:00(40分)オリジナ ルエアロ・北原				20:00	20:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パワ ーライド・堀川 [定員]	20:00(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーワイ ド・堀川			20:00(40分)シェイプハ ンプ・長谷川[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・堀川 [定員]	20:10(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ		20:00										
20:30				20:25(30分)シンブル エアロ・中尾	20:30									20:30										
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原				21:00	20:50(30分)エアロサ ーキット・中尾				20:50(40分)ファイトア タックBEAT・堀川				21:00										
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

休館日