セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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

2788± N

スタジオ > 月			火					*		*			±			曜日		±	Ħ				
アトラス	カオス	24	アトラス	カオス	94		アトラス	カオス	94	アトラス	カオス	24	アトラス	カオス	94		アトラス	カオス	94	アトラス	カオス	94	
						10:00										10:00							
0:20(40分)CSLive/ ガ・REC						1 [10:15(30分)CSLive/ ヨガ・REC			10:20(30分)ストレッチ						ī	0:20(40分)ヨガ・丸山					1	
ID-REC			10:30(40分)ボディケア ストレッチ・中尾	7		10:30	∃77 · REC			·=-+						10:30				10:30(40分) * クラブ 限定/パレトン・宮島	l	1	
			1	1		1	10:55(40分)ZUMBA(R) · ERIKA(橋本)													- 限定/ハレトン・宮島	l	†	
1:10(30分)カラダデト クス・中坪				11:10(80 分) クラブ限 定/はつらつ健康運動 スクール・中尾[スクー		11:00	R)・ERIKA(橋本)	11:00(30分)ポールde リラックス・石原[定員]		11:00(30分)からだ元 気・石原						11:00		11:10(40分)エアサイク				†	
クス・中坪		+	11:20(30 分)CSLive/X-CO	■定/はつらつ健康運動 ○ スクール・中尾「スクー		1		リラックス・石原[定員]		·気·石原						1	1:20(30分)CSLive/	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	1	+	
			RE FIGHTING·REC(定員)] N.]		11:30				-	11:40(40分)フィールビ					11:30	1:20(30分)CSLive/ JズムCAMP・REC			·宮島	11:30(30 S) CS Live/IT 7	,	
				1	 	┨┈┈┞	11:50(40分)ピラティス			11:45(40分)ZUMBA	11:40(40分)フィールビ ラティス・石原[定員]	···				-			l		11:30(30分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラ・ ド・REC[定員]	1	
00(30分)CSLive/X—CO RIDING-REC[定員]			12.05(404)3.7 47.6	0		10.00	11:50(40分)ピラティス ・宮島			11:45(40分)ZUMBA R) • ERIKA(橋本)	ì					10.00	2.10(20 (A) EVOITE					12:05(10分)ジムスモ/ んストレッチ	
RIDING-REC[定員]			12:05(40分)シェイブパ ンブ・堀川[定員]	Ì	19.45/45 (2)(2) /, 7 조 / 夏 三 (1	12:00										12:00	2:10(30分)EXCITE -BODY·堀川			10.00(40())001		んストレッチ	
					12:15(15分)ジムスモ/肩こり 予防・改善	1					10.40/00/10/27#4 / 64 1 7 1									12:20(40分)CSLive/ Lati Lati・REC			
						12:30	12:40(40分)コンビネー ションエアロ・宮島			12:35(40分)ヒッフホッ - ブ・谷嶋	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石原 (定員)					12:30				1	12:30(40分)CSLive ヨガ・REC[定員]	′	
45(30分)CSLive/ らだアクティブ・RE																							
			13:00(40分)モビリティ ストレッチ・一本木	1		13:00										13:00	3:10(40分)シェイブパ ップ・角田[定員]	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]					
																				13:20(40分)シェイブパ ンプ・廣澤[定員]	1		
30(30分)ラテンファ 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	13:30(40分)CSLive/ ヨガ・LIVE[定員]					13:30				T - MALICE	l	T	
тль	İ	1	1		1			島[セッション] 島[セッション]		イント・中海	コハ・LIVELに見									1	l	1	
				+	·	14:00										14:00	4:10(40分)ファイトア アックBEAT・堀川	14:10(40分)CSLive/		†		†	
		·	†	+	 	1 1				†	·					2	マックBEAT・堀川	ピラティス・REC[定員:]		14:20(40分)ファイトア タックBEAT・石原	·	·	
						14:30				14:30(30分)CSLive	/					14:30				タックBEAT・石原		+	
					+	1				14:30(30分)CSLive リズムCAMP						-				1		+	
						45.00										45.00				15:10(20 Q) C RI i (2 ² x = 0		1510/10Q101 / 7.E	
		ļ			ļ	15:00				↓	ļ			休館日		16:00			ining and the second	15:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R EC		15:10(10分)ジムスモ んストレッチ	
					ļ						ļ			1 / N					15:15(10分)ジムスモ/かんか んストレッチ		l		
						15:30										15:30							
			l		1							lI		47						<u> </u>			
						16:00								R6		16:00	6:00(120分)キッズダ ノススクール (幼児) スクール]						
		<u> </u>	Ī			1					T					Ī	スクール			İ		1	
					1	16:30	16:30(180分)キッズダ				1					16:30				1		1	
						1 1	16:30(180分)キッズダ ンススクール[スクー ル]				†											1	
		+			+	17:00					 			_		17:00				 		+	
					+	1					 					.,,,,,,						+	
			 		+	17-20					 					17-90				· 			
						17.30										17.30							
											ļ												
					ļ	18:00										18:00						ļ	
										<u> </u>	<u> </u>									<u> </u>		1	
			l			18:30				1						18:30				1		1	
			1																	L		1	
		19:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ				19:00				19:00(30分)ポールde	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)					19:00							
70(30分)CSLive/X—CO TRAINING·REC(字面	19:20(30分)CSLive/ピューラ ィブロジェクト/SHISEI-REC [定員]		T	T	T				T	「ノンノへ・堀川にた貝」	F-LIVE[定員]									T		T	
	(定員)	1	19:30(40分)オリジナ ルエアロ・中尾	1	19:40(20分)ジムスモ/ 足裏ほぐし	19:30		·				1				19:30				†	İ	T	
	İ	<u> </u>	ルエアロ・甲属		上皮製はくし		19:50(40分)ファイトア タックBEAT・一本木			1	†									t		†	
1:00(40分)オリジナ エアロ・北原	t	†		20:00(40分)CSLive/エアサ	:	20:00	タックBEAT・一本木	20:00(40分)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)シェイブバ - ンブ・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・REC[定員]	20:10(15分)ジムスモ/かんた				20:00				t		+	
エアロ・北原	l	†	20:25(30分)シンプル	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]	` 	1		[定真]人/ハソーライド・堀川		ンブ・長谷川[定員]	F-REC(定員)	NMTP				-				t		 	
	20:30(30分)エアサイクルフ・	 	20:25(30分)シンブル エアロ・中尾	\vdash	20:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20-20						tl				20-20			ļ	 	 	 	
E0(404)71 INAP * /	20:30(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・廣爆 [定員]	' 		4	んストレッチ	20.00	20.E0(20 4) \ T \ Z \ T \			20.50(40 (-)) 7 (1 - 7	+	 				20.00				∤		 	
:50(40分)ZUMBA() ·北原		 		01.00(00())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		ļ											
	 		 	21:00(30分)CS Live/ HOTヨガ・REC[定員]	í 	21:00		l		-		 				21:00				↓			
		1	<u> </u>		1						<u> </u>									<u> </u>		1	
			L	L		21:30				L	l					21:30				L		L	
アトラス	カオス	276	アトラス	カオス	27		アトラス	カオス	276	アトラス	カオス	ĎΔ	アトラス	カオス	9 <u>7</u>		アトラス	カオス	9 <u>7</u>	アトラス	カオス	27	
	月	•	1	火	•			*			*			±				±			B		

作成日:2025/09/27 12:57:08