

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
19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

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	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	10:20(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					10:00	
10:30				10:30(40分)ボディアクアストレッチ・中尾			10:30	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(熊本)									10:30				10:30(40分)＊クラブ限定/バレットシ-宮島			10:30
11:00	11:10(30分)カラダデックス・中尾				11:10(80分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・中尾(スクール)		11:00	11:00(30分)ボール・de リラックス・石原(定員)									11:00	11:30(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	
11:30							11:30	11:50(40分)ピラティス・宮島			11:40(40分)フィールピラティス・石原(定員)						11:30				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/パワーライド・REC(定員)	11:30	
12:00	12:00(30分)CSLive/ス・CO RE RIDDING・REC(定員)			12:05(40分)シェイパンプ・堀川(定員)			12:00				11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(熊本)						12:00	12:10(30分)EXCITE-BODY・堀川					12:00	
12:30						12:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30	12:40(40分)コンビネーションエアロ・宮島			12:35(40分)ヒップホップ・香嶋			12:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・香嶋(定員)			12:30				12:20(40分)CSLive/Lati・Lati・REC	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)	12:30	
13:00	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ・REC			13:00(40分)モビリティストレッチ・本木			13:00							13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE(定員)			13:00	13:10(40分)シェイパンプ・角田(定員)					13:00	
13:30	13:30(30分)ラテンファン・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			13:30						13:30	
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP						14:30						14:30	
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30				15:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			15:30
16:00							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	16:00(120分)キッズダンススクール(スクール)					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				18:00(30分)ボール・de リラックス・堀川(定員)	18:10(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							19:00	
19:30	19:20(30分)CSLive/ス・CO RE TRAINING・REC(定員)	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・SHIBU・REC(定員)		19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾		19:40(20分)ジムスモ/足裏ほくし	19:30	19:50(40分)ファイトアタックBEAT-ー本木		20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・香嶋(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/かんたんストレッチ				19:30							19:30	
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・北原				20:25(30分)シンブルエアロ・中尾		20:00				20:00(40分)シェイパンプ・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・REC(定員)				20:00							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・香嶋(定員)				20:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:30										20:30							20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原					21:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC(定員)	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						21:00	
21:30							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