

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。
9日(月)、24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 >																											
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							10:00			
	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)ボディケア ストレッチ・中尾			10:30	10:55(40分)ZUMBA(R) ・ERIKKA(熊本)													10:30(40分)・クラブ 限定/バートン・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(30分)からだ元 氣・石原						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				11:30(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING・REC[定員]			11:30	11:50(40分)ピラティス ・宮島			11:40(40分)フィールビ ラティス・石原[定員]									11:30(40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				
12:00	12:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING・REC[定員]			12:00(40分)シェイプハ ンプ・堀川[定員]			12:00				11:45(40分)ZUMBA(R) ・ERIKKA(熊本)												12:00(30分)ジムスモ/からだ んストレッチ	12:00			
12:30							12:30	12:40(40分)コンピネー ションエアロ・宮島			12:35(40分)ヒップホッ プ・香嶋			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]						12:20(40分)CSLive/ Lat・Lat・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・RE C						13:00											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]			13:00			
13:30	13:30(30分)ラテンア ン・中尾			13:00(40分)モビリティ ストレッチ・一本木			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(40分)CSLive/ ヨガ・LIVE[定員]								13:20(40分)シェイプハ ンプ・長谷川[定員]			13:30				
14:00							14:00																	14:00			
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP										14:20(40分)ファイトア タックBEAT・石原			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			
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/X-CO RE TRAINING・REC[定員]			19:30(15分)ジムスモ/からだ んストレッチ			19:30				19:00(30分)ボールde リラックス・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(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	19:50(40分)ファイトア 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)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・LIVE[定員]												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・堀川 [定員]			20:25(30分)シンボル エアロ・中尾			20:30																	20:30			
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R) ・北原						21:00	21:00(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[定員]			20:50(30分)エアロサ ーキット・中尾													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			
月																					土			日			

休館日