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)は休憩日です。 3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

くスタジオ >

	月			火		曜日		水			木			金		曜日		±			B	
アトラス	カオス	276	アトラス	カオス	27		アトラス	カオス	94	アトラス	カオス	24	アトラス	カオス	ÐΔ		アトラス	カオス	27	アトラス	カオス	75
						10:00										10:00						
20(40分)CSLive/						-	10:15(305) CSL ive/			10:20(30分)ストレッチ ・ニーナ						10	0:20(40分)ヨガ・丸山					+
0(40分)CSLive/ •REC			10.00(40())#1= 45-2				10:15(30分)CSLive/ ヨガ・REC			·=-+										10.20(40.(\) = 0.5.5		
ļ.			10:30(40分)ボディケア ストレッチ・中尾			10:30										10:30				10:30(40分) * クラブ 限定/パレトン・宮島	 	
			1				10:55(40分)ZUMBA(R)·ERIKA(橋本)														<u> </u>	1
0(30分)カラダデト ス・中坪			11:20(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-REC(定員)	11:10(80分) クラブ限	200	11:00		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 ルフィットネス/パワー				1
^'+#			11:20(30 9) CSLive/X-CO	スクール・中尾[スクー	-	1		リフックス・石原した貝」		双,口除						1	1:20(30分)CSLive/ JズムCAMP・REC	ライド・REC[定員]		11:20(40分)ピラティス ・宮島	1	
			RE FIGHTING-REC[定員]	ル]		11:30					11:40(40分)フィールド					11:20	JズムCAMP・REC			·宮島	11:30(30分)CSLive/エアち	-
				-		111.50	11.50(40())== .7			11.45(40())71.1547.6	11:40(40分)フィールビ ラティス・石原[定員]					11.30			l		11:30(30分) CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラィ ド・REC[定員]	1
				1			11:50(40分)ピラティス ・宮島	l		11:45(40分)ZUMBA R) • ERIKA(橋本)	1											
(30分)CSLive/X一CO RIDING-REC[定員]			12:05(40分)シェイブパ ンプ・堀川[定員]	1		12:00										12:00	2:10(30分)EXCITE -BODY·堀川					12:05(10分)ジムスモ んストレッチ
			1		12:15(15分)ジムスモ/肩こり 予防・改善															12:20(40分)CSLive/ Lati Lati・REC		
			1		7 87 9 8 8	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	12:40(30分)エアサイクルフィ					12:30				Lati Lati REC	12:30(40分)CSLive ヨガ・REC[定員]	7
5(304)CSLive/				4			ションエアロ・宮島			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)					-				1	ヨガ・REC[定員]	
5(30分)CSLive/ だアクティブ・RE										ļ												4
			13:00(40分)モビリティ ストレッチ・一本木			13:00										13:00	3:10(40分)シェイブパ レブ・角田[定員]	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]				
				1	1													l '	l	13:20(40分)シェイブバ ンプ・長谷川[定員]	l	L
(30分)ラテンファ 尾		1			1	13:30		13:35(70分)有料セッ		13:30(40分)エアロサ	13:30(40分)CSLive/ ヨガ・LIVE[定員]					13:30			l	ン・一次甘川に戻り	l	T
ж.		†	İ		·			13:35(70分)有料セッ ション/ビラティス・宮 島[セッション]		ーキット・中尾	コカ・LIVE[定員]					H			·	1	l	†
		+	 	 	+	14-00	ļ					ł				14.00	4:10(40分)ファイトア	14-10(40-Q-)CSI :/	 		ł	
		ļ	ļ	ļ		14:00					ļ	ļ				9	4:10(40分)ファイトア タックBEAT・堀川	ピラティス・REC[定員			ļ	
		1	L															ľ		14:20(40分)ファイトア タックBEAT・石原	L	1
						14:30				14:30(30分)CSLive リズムCAMP						14:30						
						1				- 7AMONIVIE										1	İ	T
		+			+	15:00					 			* •		15:00				15:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R		15:10(10分)ジムス・ んストレッチ
						1.0.00					 								15:15/10/Q101 /, 7.3.7 /m /.4	イブロジェクト/ヒップライン・R EC	 	んストレッチ
											ļ			休館日					15:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			
						15:30										15:30				1		
					1	16:00					1	1		RK		16:00	6:00(120分)キッズダ レススクール (幼児) スクール]			İ		1
						1				+	 					ř	ンススクール (幼児) スクール			 		+
																						ļ
						16:30	16:30(180分)キッズダ ンススクール[スクー ル]							_		16:30						
							ル]															
					T	17:00					T					17:00				I		T
		-															i			·		1
			+		+	17-20					 					17-20						
						. 17.30										17.30						
											<u> </u>									<u> </u>		1
		1	L	L		18:00		L	L	L	1					18:00		L	L	L		L
																				1		
		†	t		†	18:30				†	†	t				18:30				†	t	†
		+	†	+	+	10.00					 	 				-				t		
		International Control									10 (000/2) 000 1											
		19:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	1	1	1	19:00				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]					19:00				<u> </u>		ļ
分)CSLive/X一CO II AINING REC[定員 イ	19:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/SHISEI-REC [定員]										・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・											
D	[定員]	1	19:30(40分)オリジナ ルエアロ・中尾		19:40(20分)ジムスモ/ 足裏ほぐし	19:30										19:30				T		T
		†	ルエアロ・甲尾		足表はぐし		19:50(40分)ファイトア タックBEAT・一本木				t	t				-				t		·
(40 公) ★ II ジ +		+		20:00(40 9) CSLive/エア#	,	20.00	タックBEAT・一本木	20:00(40分)エアサイクルフィ		20-00(40分)シェイプ・	20:00(40:9) CSLive/IT7#	20:10(15分)ジムスモ/かんた				00.00				+		+
40分)オリジナ 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・REC[定員]	1	20:00		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]	ん筋トレ				20:00				↓		-
			20:25(30分)シンブル エアロ・中尾		1							<u> </u>								<u> </u>		1
20	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)	1			20:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20:30										20:30	ļ			I		1
(40分)ZUMBA(沈原	(定員)	1					20:50(30分)エアロサ ーキット・中尾	l		20:50(40分)ファイトア タックBEAT・堀川		[l	†		1
C.IR.		+	t	21:00(30分)CSI ive	/	21:00	ーキット・中尾			タックBEAT・堀川						21-00				t		+
ļ-		+	 	21:00(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[定員]]	21.00		ļ		-						-1.00			 	+		
		ļ	 		4							ļ							ļ	↓	ļ	
		1				21:30										21:30				1		1
			I		T					I	T									T		T
				1			アトラス	カオス	27	アトラス	カオス	ĐΔ	アトラス	カオス	276		アトラス	カオス	27	アトラス	カオス	94
アトラス	カオス	9A	アトラス	カオス	276	_																

作成日:2025/10/22 15:25:08