

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。

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	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	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		10:00	10:20(30分)CSLive/ヨガ-REC		10:00	10:20(40分)ヨガ・丸山		10:00	10:30(40分)ヨガ・クラブ		10:00			
10:30			10:30(40分)ボディケア・ストレッチ・中尾			10:30			10:30			10:30	10:30(40分)ヨガ・ハート・宮島		10:30			
11:00	11:10(30分)カラダディックス・中坪		11:00	11:10(30分)カラダディックス・中坪		11:00	11:00(30分)ストレッチ・ニーナ		11:00	11:10(40分)ヨガ・丸山		11:00	11:20(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(30分)CSLive/ヨガ-REC		11:30	10:55(40分)IZUMBA(R)-ERIKA(橋本)		11:30	11:00(30分)ボールdeリラックス・石原(定員)		11:30	11:20(30分)CSLive/ヨガ-REC		11:30	11:30(30分)CSLive/ヨガ・エアライズムCAMP-REC		11:30			
12:00	12:00(30分)CSLive/ヨガ-REC		12:00	12:05(40分)FIGHTING-REC(定員)		12:00	11:50(40分)ビラティス・宮島		12:00	12:00(30分)CSLive/ヨガ-REC		12:00	12:20(40分)CSLive/ヨガ-REC		12:00			
12:30	12:45(30分)CSLive/ヨガ-REC		12:30	12:40(40分)コンビネーションエアロ・宮島		12:30	12:35(40分)ヒップホップ・谷崎		12:30	12:30(40分)CSLive/ヨガ-REC		12:30	12:30(40分)CSLive/ヨガ-REC(定員)		12:30			
13:00	13:00(40分)モビリティストレッチ・一本木		13:00			13:00	13:30(40分)ヨガセッション		13:00	13:10(40分)シェイプバイング・角田(定員)		13:00	13:20(40分)シェイプバイング・長谷川(定員)		13:00			
13:30	13:30(30分)ラテンダンス・中尾		13:30			13:30	13:30(40分)ヨガセッション		13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ-REC(定員)		13:30						
14:00			14:00			14:00			14:00	14:10(40分)シェイプバイングBEAT・一本木		14:00	14:20(40分)フィットアタックBEAT・石原		14:00			
14:30			14:30			14:30	14:30(30分)CSLive/ヨガ-REC		14:30			14:30						
15:00			15:00			15:00			15:00	15:10(40分)ヨガ・RE TRAINING-REC		15:00	15:20(40分)ヨガ・RE TRAINING-REC		15:00			
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30						
16:00			16:00			16:00			16:00	16:00(120分)キッズダンススクール[スクール]		16:00	16:10(30分)CSLive/ビューティックBEAT・ヒップホップ・セイフティ		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			16:30			16:30						
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00						
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30						
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00						
18:30			18:30			18:30			18:30			18:30						
19:00	19:00(10分)ヨガセッション		19:00			19:00			19:00	19:00(40分)CSLive/ヨガ-REC		19:00	19:00(40分)CSLive/ヨガ-REC		19:00			
19:30	19:30(30分)CSLive/ヨガ-REC		19:30	19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾		19:30	19:40(20分)ヨガセッション		19:30	19:50(40分)ヨガ・タップBEAT・一本木		19:30	19:40(40分)CSLive/ヨガ-REC		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/ヨガ-REC		20:00	20:00(40分)ヨガ・タップBEAT・一本木		20:00	20:00(40分)シェイプバイングBEAT・一本木		20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ-REC		20:00			
20:30	20:30(30分)CSLive/エアリアル・ヨガ・スイム		20:30	20:30(30分)ヨガセッション		20:30	20:30(30分)エアロサッカートレーニング		20:30	20:30(30分)シェイプバイングBEAT・長谷川(定員)		20:30	20:30(30分)CSLive/ヨガ-REC		20:30			
20:50	20:50(40分)IZUMBA(一本木)		21:00	21:00(30分)CSLive/ヨガ-REC(定員)		21:00	21:00(30分)エアロサッカートレーニング		21:00	21:00(30分)シェイプバイングBEAT・山田		21:00	21:00(30分)CSLive/ヨガ-REC		21:00			
21:30			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	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
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土

休館日