

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			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							休館日			10:00							10:00
10:30	10:20(40分)CSLive/ヨガ・REC			10:30(40分)ボクシング・エアストレッチ・中尾			10:30	10:15(30分)CSLive/ヨガ・REC			10:20(30分)ストレッチ・ニーナ						10:30	10:20(40分)ヨガ・丸山			10:30(40分)★クラブ限定/バレー・宮島			10:30
11:00	11:10(30分)カラダデトックス・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	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKA[橋本]	11:00(30分)ボールジョーリラックス・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/パワーライド・REC[定員]			11:20(40分)ヒラティス・宮島	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		11:00
11:30				11:30(30分)CSLive/キックボクシング・REC[定員]			11:30	11:50(40分)ヒラティス・宮島			11:40(40分)フーエルピラティス・石原[定員]						11:30	11:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC						11:30
12:00	12:00(30分)CSLive/キックボクシング・REC[定員]			12:05(40分)シェイプアップ・角田[定員]			12:00				11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKA[橋本]						12:00	12:00(30分)CSLive/キックボクシング・REC[定員]			12:20(40分)CSLive/Lat・Lat・REC	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	12:00
12:30	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ・REC						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・音嶋	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・音嶋[定員]					12:30							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	13:10(40分)コンピネーション・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(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[定員]					13:30				13:20(40分)シェイプアップ・長谷川[定員]			13:30
14:00							14:00										14:00	14:10(40分)ファイトタックBEAT・一本木						14:00
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC						14:30				14:20(40分)ファイトタックBEAT・石原			14:30
15:00							15:00										15:00				15:10(30分)CSLive/キックボクシング/セパレーション・IC	15:10(30分)ジムスモ/からだ元気ストレッチ		15:00
15:30							15:30										15:30	15:10(10分)ジムスモ/からだ元気ストレッチ						15:30
16:00							16:00										16:00	16:00(120分)キッズダンススクール(幼児) [スクール]						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
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										19:00							19:00
19:30	19:20(30分)CSLive/キックボクシング・REC[定員]	19:20(30分)CSLive/キックボクシング・REC[定員]		19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾			19:30				19:50(40分)ファイトタックBEAT・一本木						19:30							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/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(40分)シェイプアップ・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]	20:10(10分)ジムスモ/からだ元気ストレッチ	20:00
20:30				20:25(30分)シンブルエアロ・中尾			20:30										20:30							20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]					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							21:00
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
	月			火				水			木			金				土			日			