

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。  
 3日(土)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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		アトラス	カオス
10:00							10:00																10:00			
10:30	10:20(40分)CS Live/ヨガ・REC			10:30(40分)ホリデイアップストレッチ・中尾			10:30	10:15(30分)CS Live/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(40分)・クラブ限定/レイトン・吉島		10:30		
11:00	11:10(30分)カラダデックス・中岸			11:00(30分)クラブ限定/体づくつ(健康運動)	11:10(30分)クラブ限定/体づくつ(健康運動)		11:00	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(機本)	11:00(30分)ボールdeリラックス・石原(定員)	11:00(30分)からだ元気・石原								11:00(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)			11:20(40分)ピラティス・宮高	11:30(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)		11:00		
11:30				11:30(40分)CS Live/ス・CO RE FIGHTING REC(定員)	11:30(40分)CS Live/ス・CO RE FIGHTING REC(定員)		11:30	11:50(40分)ピラティス・宮高	11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(機本)	11:40(40分)フィールピラティス・石原(定員)								11:30(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)			11:30(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)			11:30		
12:00	12:00(30分)CS Live/ス・CO RE FIGHTING REC(定員)			12:00(40分)シェイプアップ・有田(定員)	12:00(40分)シェイプアップ・有田(定員)		12:00											12:00(30分)CS Live/ス・CO RE FIGHTING REC			12:00(40分)CS Live/健康大塚・REC	12:30(40分)CS Live/ヨガ・REC(定員)	12:30(40分)CS Live/ヨガ・REC(定員)		12:00	
12:30	12:45(30分)CS Live/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・宮高		12:35(40分)ヒップホップ・香嶋	12:40(30分)エアサイク/からだ元気/ス・コライド・香嶋(定員)														12:30	
13:00				13:00(40分)ホリデイストレッチ・一本木			13:00											13:10(40分)シェイプアップ・角田(定員)	13:10(40分)CS Live/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・香嶋(セッション)		13:30(40分)エアロサーキット・中尾											13:20(40分)シェイプアップ・長谷川(定員)				13:30	
14:00							14:00																		14:00	
14:30							14:30				14:30(30分)CS Live/リズムCAMP・REC														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(180分)キッズダンススクール(スクール)																	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)CS Live/ス・CO RE TRAINING REC(定員)			19:30(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ	19:30(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ		19:30	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(40分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)	19:30(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・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)オリジナルエアロ・中尾	20:00(40分)オリジナルエアロ・中尾		20:00	20:00(40分)フィットアタックBEAT・一本木		20:00(40分)シェイプアップ・長谷川(定員)	20:00(40分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)	20:00(40分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・LIVE(定員)	20:00(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ												20:00	
20:30	20:30(30分)CS Live/エアサイク/フィットネス/パワーライド・RECI(定員)			20:25(30分)シンブルエアロ・中尾	20:25(30分)シンブルエアロ・中尾		20:30	20:30(30分)エアロサーキット・中尾		20:30(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ															20:30	
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原						21:00	21:00(30分)エアロサーキット・中尾		21:00(30分)エアロサーキット・中尾	21:00(30分)CS Live/HOTYOGA・REC(定員)														21:00	
21:30							21:30																		21:30	

休館日