

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	10:20(30分)CSLive/ ヨガ・REC		10:00	10:20(30分)ストレッチ ニーナ		10:00	10:20(40分)ヨガ・丸山		10:00						
10:30		10:30(40分)ヨガ・イケア ストレッチ・中尾		10:30			10:30			10:30	10:30(40分)ヨガ・クラフ 限定/ハーレン・宮島		10:30						
11:00	11:10(30分)カラダテ ックス・中坪			11:00	11:10(80分)クラブ組 定/はづら組・健康運動 スクール・中尾(スケ ル)		11:00	11:00(30分)ボールde リラックス・石原(定員)		11:00	11:10(40分)エアサイク ル・フィットネス・パワ ライド・REC(定員)		11:00						
11:30				11:30			11:30			11:30	11:20(40分)ビラティス リズム&CAMP-REC -宮島		11:30	11:20(40分)ビラティス リズム&CAMP-REC -宮島		11:30			
12:00	12:00(30分)CSLive/ RE RIDING-REC(定員)		12:00(40分)シェイプバ ンド・角田(定員)	12:00			12:00	12:40(30分)コンビネー ションエアロ・宮島		12:00	12:40(30分)エアライフ ブル・谷崎		12:00	12:40(30分)ヨガ・スモー カル・スケルトン・宮島		12:00			
12:30				12:30	12:40(40分)コンビネー ションエアロ・宮島		12:30			12:30	12:20(40分)CSLive/ 健康太極拳・REC		12:30	12:30(40分)CSLive/ ヨガ・REC(定員)		12:30			
12:45(30分)CSLive/ からだアクティブ・RE				13:00			13:00			13:00	13:10(40分)シェイプバ ンド・角田(定員)		13:00	13:20(40分)シェイプバ ンド・長谷川(定員)		13:00			
13:00	13:00(40分)モビリティ ストレッチ・一本木			13:30			13:30	(3:30)(40分)有料セッ ションエアロ・ヨガ セミナー(セミナー)		13:30	13:30(40分)エアロサ ーク・中尾		13:30						
13:30	13:30(30分)ラテンファ ン・中尾			14:00			14:00			14:00	14:10(40分)ファイトア タックBEAT・一本木		14:00	14:20(40分)ファイトア タックBEAT・石原		14:00			
14:00				14:30			14:30			14:30			14:30						
14:30				15:00			15:00			15:00			15:00						
15:00				15:30			15:30			15:30			15:30						
15:30				16:00			16:00			16:00			16:00						
16:00				16:30	16:30(180分)キッズダ ンススクール(スクール)		16:30			16:30	16:00(120分)キッズダ ンススクール(幼児)		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)ジムスモ/かんた んストレッチ		19:00			19:00	19:00(40分)CSLive/ RE TRAINING-REC(定員) ヨガ・ピロエク・SHIBEI-REC		19:00	19:10(30分)CSLive/ エアスキンヒーリング-REC(定員)		19:00			
19:00				19:30	19:30(40分)オリジナ ルエアロ・中尾		19:30	19:40(20分)ジムスモ/か んたんストレッチ		19:30	19:40(20分)ファイトア タックBEAT・一本木		19:30	19:50(40分)ファイトア 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/ エアスキンヒーリング-REC(定 員)		20:00	20:00(40分)シェイプバ ンド・長谷川(定員)		20:00	20:00(40分)シェイプバ ンド・長谷川(定員)		20:00			
20:00				20:30	20:30(30分)CSLive/ エアロ・シングル エアロ・中尾		20:30	20:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		20:30	20:30(30分)エアロサ ーク・中尾		20:30	20:50(40分)ファイトア タックBEAT・一本木		20:30			
20:30				21:00			21:00			21:00			21:00						
21:00	20:50(40分)IZUMBA/ ヨガ・北原			21:30	21:00(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC(定員)		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	曜日
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	日

休館日