

# セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年02月 -

0日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)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		アトラス	カオス	ジム
10:00							10:00										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・ミニマ							10:20(40分)ヨガ・丸山				10:30(40分)★クラブ限定/レイトン・宮島					
11:00	11:10(30分)カラダデトックス・中岸			11:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)	11:00(30分)クラブ限定/中尾(指導者)スクール・中尾(スクール)		11:00	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(橋本)	11:00(30分)ボールヨガ・リラクゼーション・石原(定員)	11:00(30分)からだ元気・石原	11:00(30分)からだ元気・石原							11:00(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/エアサイクリング/ダンス/リズムダンス・REC(定員)	11:30			
11:30							11:30	11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(橋本)	11:40(40分)フォームビルディング・石原(定員)										11:30(30分)CSLive/エアサイクリング/ダンス/リズムダンス・REC(定員)							11:30	
12:00	12:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			12:05(40分)シェイプアップ・青田(定員)			12:00												12:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)				12:00(30分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			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・宮島	12:40(40分)コンピネーションエアロ・宮島	12:40(40分)エアロソニック/エアロ・中尾	12:40(40分)エアロソニック/エアロ・中尾							12:20(40分)CSLive/健康体操・REC				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												13:10(40分)シェイプアップ・青田(定員)	13:10(40分)CSLive/ヨガ・REC(定員)				13:20(40分)シェイプアップ・長谷川(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)エアロサーキット・中尾																13:30	
14:00							14:00																			14:00	
14:30							14:30																				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
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)CSLive/スロージョギング・REC(定員)	19:30(30分)デュオ・トレーニング・REC(定員)					19:30																				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	19:50(40分)ファイアータックBEAT・一本木																			20:00
20:30	20:30(30分)CSLive/エアサイクリング/ダンス/リズムダンス・REC(定員)			20:25(30分)シンブルエアロ・中尾			20:30																				20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原						21:00	20:50(30分)エアロサーキット・中尾																			21:00
21:30							21:30																				21:30

休館日