

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年03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
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										10:30(40分)★クラブ限定/レイトン・宮島				10:30	
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	10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKKA(橋本)			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(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			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
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・角田(定員)			12:00	11:50(40分)ヒラティス・宮島															12:00(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			12:00
12:30	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ・REC			12:30(40分)キックボクシング・中尾			12:30	12:40(40分)コンピネーション・角田			12:35(40分)ヒップホップ・宮島			12:40(30分)エアサイクリング/ダンス/パワーライド・中尾(定員)							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													13:10(40分)シェイプアップ・角田(定員)			13:20(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
14:00							14:00																			14:00
14:30							14:30							14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC												14:30
15:00							15:00																			15:00
15:30							15:30																15:10(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			15:30
16:00							16:00																15:45(45分)有料セッション/バレエ・一本木(セッション)			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(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ			19:00
19:30	19:30(30分)CSLive/スロージョギング・REC(定員)			19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾			19:30	19:30(40分)ファイティングBEAT・一本木						19:30(40分)CSLive/エアサイクリング/ダンス/パワーライド・REC(定員)												19:30
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・北原			20:25(30分)シンブルエアロ・中尾			20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクリング/ダンス/パワーライド・REC(定員)			20:00(40分)シェイプアップ・長谷川(定員)			20:00(40分)CSLive/エアサイクリング/ダンス/パワーライド・REC(定員)										20:10(15分)ジムスモ/かんたんなストレッチ		20:00
20:30	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原						20:30	20:50(30分)エアロサーキット・中尾																		20:30
21:00							21:00							20:50(40分)ファイティングBEAT・角田												21:00
21:30							21:30																			21:30

休館日