

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年04月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [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	ジム
10:00							10:00										10:00							10:00			
10:30	10:20(40分)CSLive/ ZenYoga-REC			10:30(40分)ホチケア 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)油が・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-X-CO RE-FIGHTING-REC(定員)	11:10(30分)クラブ展 示/1時つるつる健康体操 [スクール]・中尾[スケ ール]		11:00	10:55(40分)ZUMBA (R)・ERIKKA(橋本)	11:00(30分)ジムスモ ・ヘルド・de健康体操 [定員]	11:00(30分)からだ元 氣・石原							11:20(30分)CSLive/ リズムCAMP-REC	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 ズムラフ-REC(定員)					
11:30							11:30	11:40(40分)ヒラティス ・宮島			11:40(40分)ファールビ ラティス・石原[定員]										11:30(30分)ジムスモ/かんた んなストレッチ						
12:00	12:00(30分)CSLive-X-CO RE-RIDING-REC(定員)			12:05(40分)シェイパ ンプ・角田[定員]			12:00				12:35(40分)ヒップホッ プ・岩崎	12:40(30分)エアサイクル フィットネス/リズムライド・中 尾[定員]										12:20(40分)CSLive/ 健康体操-REC			12:30(30分)ジムスモ/かんた んなストレッチ		
12:30	12:45(30分)CSLive/ からだアクティブ・RE C						12:30	12:40(40分)コンピネ ーションエアロ・宮島															12:30(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)				
13:00				13:00(40分)CSLive/ カラダデトックス-REC			13:00				13:35(70分)有料セッ ション/ピラティス・宮 島[セッション]							13:10(40分)シェイパ ンプ・角田[定員]	13:10(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)			13:20(40分)シェイパ ンプ・角田[定員]					
13:30	13:30(30分)ラテンフ ァン・中尾						13:30				13:30(40分)エアロサ ーキット・中尾																
14:00							14:00																				
14:30							14:30				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP-REC																
15:00							15:00																				
15:30							15:30																				
16:00							16:00																				
16:30							16:30																				
17:00							17:00																				
17:30							17:30																				
18:00							18:00																				
18:30							18:30																				
19:00							19:00																				
19:30	19:30(30分)CSLive-X-CO RE-TRAINING-REC(定員)	19:30(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズムラ イフ-REC(定員)		19:30(40分)オリジナル エアロ・中尾			19:30				19:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT -REC	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(40分)シェイパ ンプ・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(15分)ジムスモ/かんた んなストレッチ												
20:00	20:00(40分)オリジナル エアロ・北原			20:25(30分)シンブル スアップ・中尾			20:00																				
20:30	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 イフ-REC(定員)					20:30				20:50(30分)エアロサ ーキット・中尾																
21:00							21:00																				
21:30							21:30																				
	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	
	月			火				水			木			金				土			日						

休館日