

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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
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 -ミニナ										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-中尾			11:00(30分)CSLive-X-CO RE-FIGHTING-REC(定員)	11:10(80分)クラブ展 示/1時つらづ健康運動 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)ジムスモ ビルde健康体操 [定員]	11:00(30分)からだ元 氣-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 サイクルフィットネス/ジムラ イブ-REC(定員)		11:00			
11:30							11:30	11:45(40分)ZUMBA (R)-ERIKKA(橋本)	11:40(40分)フィールビ ラティス-石原[定員]	11:40(40分)フィールビ ラティス-石原[定員]										11:50(10分)ジムスモ/真こと まな			11:30			
12:00	12:00(30分)CSLive-X-CO RE-RIDING-REC(定員)			12:05(40分)シェイパ ンプ-青田[定員]			12:00	11:50(40分)ピラティス -宮島													12:20(40分)CSLive/ 健康体操-REC			12:00		
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	12:35(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/パワーラ イブ-REC(定員)													12:30(40分)CSLive/ ヨガ-REC(定員)		12:30	
13:00				13:00(40分)CSLive/ カラダデトックス-RE C			13:00													13:10(40分)シェイパ ンプ-青田[定員]	13:10(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(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																			15:30
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)CSLive-X-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	19:30(40分)CSLive/エ アサイクルフィットネス/パ ワーライド-REC(定員)	19:30(40分)CSLive/エ アサイクルフィットネス/パ ワーライド-REC(定員)	19:30(40分)CSLive/エ アサイクルフィットネス/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			20:00(40分)オリジナル エアロ-中尾			20:00	19:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT -REC	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)	20:00(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)CSLive/エ アサイクルフィットネス/パ ワーライド-REC(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(40分)ZUMBA (R)-北原			20:30(30分)シンブル スステップ-中尾			20:30	20:50(30分)エアロサ ーキット-中尾			20:50(40分)ファイトア タックBEAT-青田														20:30	
21:00							21:00	21:00(30分)CSLive/ HOTヨガ-REC(定員)																		21:00
21:30							21:30																			21:30

休館日