

セントラルフィットネスクラブ松本 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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 >

月						火						水						木						金						土						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							10:00						10:20(30分)CSLive/ ヨガ・REC					10:20(30分)ストレッ チ・ニーナ										10:20(40分)ヨガ・丸山					10:00								
10:30	10:20(40分)CSLive/ ZenYoga・REC					10:30(40分)ホセディ ア・ストレッチ・中尾	10:30						10:55(40分)ZUMBA (R)・ERIKA(橋本)					11:00(30分)からだ元 気・石原										10:30(40分)＊クラ ブ限定/バレンタ ン・宮島					10:30								
11:00			11:10(40分)カラダデ トックス・中井			11:10(80分)クラブ限 定/ほづらつ健康運 動スクール・中尾[ス クール]	11:00						11:00(30分)ジムス モ/ホーランドe健 康体操[定員]					11:40(40分)フィ ールピラティス・石 原[定員]									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)ピラ ティス・宮島	11:30(30分)CS Live/エアサイクル フィットネス/リズ ムライド・REC[定 員]		11:00								
11:30						11:30(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING・REC[定 員]	11:30						11:50(40分)ピラ ティス・宮島					11:45(40分)ZUMBA (R)・ERIKA(橋本)													11:50(10分)ジムス モ/真ことき節			11:30							
12:00	12:00(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING・REC[定 員]					12:05(40分)シェイ バンプ・角田[定員]	12:00																										12:00(10分)ジムス モ/かんたんス トレッチ		12:00						
12:30							12:30												12:35(40分)ヒッ プホップ・香嶋													12:20(40分)CS Live/Lati・Lat i・REC	12:30(40分) CSLive/ヨガ・ REC[定員]		12:30						
13:00	12:45(30分)CSLive/ からだアクティブ・RE C					13:00(40分)CSLive/ カラダデトックス・RE C	13:00																												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															13:20(40分)CS Live/シェイバ ンプ・REC[定 員]		13:30						
14:00							14:00																												14:00						
14:30							14:30												14:30(30分)CS Live/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						
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	19:20(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING・REC[定 員]	19:20(30分)CSLive/ビュー ティフルスクリーン・中 井[定員]				19:30(40分)オリジ ナルエアロ・中尾	19:30												19:20(40分)CS Live/スーパース ピーニング・REC [定員]	19:15(30分)CS Live/エアサイ クルフィットネ ス/リズムライ ド・LIVE[定員]														19:30							
20:00	20:00(40分)オリジ ナルエアロ・北原					20:25(30分)シンプ ルステップ・中尾	20:00						20:00(40分)CS Live/エアサイ クルフィットネ ス/パワーライ ド・REC[定員]	20:00(30分)CS Live/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 イバンプ・長谷 川[定員]	20:00(40分)CS Live/エアサイ クルフィットネ ス/パワーライ ド・REC[定員]																		20:00							
20:30			20:20(40分)CSLive/ エアサイクルフィ ットネス/パワ ーライド・REC [定員]				20:30																												20:30						
21:00	20:50(40分)ZUMBA (R)・北原					21:00(30分)CS Live/HOTヨガ ・REC[定員]	21:00												20:50(30分)エア ロサーキット・中 尾																21:00						
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	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	曜日	アトラス	カオス	ジム	アトラス	カオス	ジム	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	曜日							
月						火						水						木						金						土						日					