セントラルフィットネスクラブ松本 － 2026年11月 －

6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			水			木			金			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	
10:00																						10:00
10:30	10:20(40分)CSLive/ZenYoga・REC			10:30(40分)ボディケアストレッチ・中尾			10:15(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			10:30(40分)＊クラブ限定/バレトン・宮島			10:30
11:00		11:10(40分)カラダデトックス・中坪			11:10(80分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・中尾[スクール]		10:55(40分)ZUMBA(R)・ERIKA(橋本)	11:00(30分)ジムスモ/ボールdeｄ健康体操[定員]		11:00(30分)からだ元気・石原							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]					11:00
11:30				11:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[定員]			11:50(40分)ピラティス・宮島			11:45(40分)ZUMBA(R)・ERIKA(橋本)	11:40(40分)フィールピラティス・石原[定員]					11:20(30分)CSLive/リズムCAMP・REC		11:55(10分)ジムスモ/肩こり予防	11:20(40分)ピラティス・宮島	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		11:30
12:00	12:00(30分)CSLive/X-CORE RIDING・REC[定員]			12:05(40分)シェイプパンプ・角田[定員]			12:40(40分)シンプルエアロ・宮島			12:35(40分)ヒップホップ・谷嶋	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石原[定員]					12:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[定員]			12:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	12:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00
12:30	12:45(30分)CSLive/からだアクティブ・REC																					12:30
13:00				13:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC												13:10(40分)シェイプパンプ・角田[定員]	13:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]		13:20(40分)シェイプパンプ・中浦[定員]			13:00
13:30	13:30(30分)ラテンファン・中尾							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																14:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	14:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[定員]					14:00
14:30										14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC									14:20(40分)ファイトアタックBEAT・石原			14:30
15:00																					15:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	15:00
15:30																						15:30
16:00																16:00(120分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]						16:00
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
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30			19:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ																			18:30
19:00	19:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[定員]	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・REC[定員]								19:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・LIVE[定員]											19:00
19:30				19:30(40分)オリジナルエアロ・中尾																		19:30
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・北原				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]		19:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]		20:00(40分)シェイプパンプ・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
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]		20:25(30分)シンプルステップ・中尾																		20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・北原				21:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]		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・角田												21:00
21:30																						21:30
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	曜日
	月			火			水			木			金			土			日			

休館日

作成日:2026/10/24 12:22:43