

# セントラルフィットネスクラブ松本 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)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

## <プール> - プール -

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:30(30分)アクアウォーク・石原 10:30(90分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]		10:30(30分)アクアビクス・宮島	10:30(30分)アクアビクス・北原		10:20(70分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	09:30(120分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	09:30
11:00	11:10(60分)成人スマッシュスクール・堀川[スクール]				11:10(60分)成人スマッシュスクール・廣澤[スクール]			10:30(30分)アクアウォーク・角田・ジム側1コース利用[スクール]
11:30								11:00
12:00								11:30
12:30	12:40(30分)初級平泳ぎ・松川			12:45(30分)初級クロール・松川				12:00
13:00								12:30
13:30	13:20(80分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	13:20(130分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	13:25(30分)アクアウォーク・廣澤	13:20(30分)アクアダンス・長谷川			13:30(130分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	13:00
14:00		13:30(30分)アクアビクス・北原						13:30
14:30								14:00
15:00								14:30
15:30								15:00
16:00								15:30
16:30	16:20(70分)キッズスマッシュスクール(児童)・ジム側1コース利用[スクール]	16:20(70分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	16:20(70分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]	16:20(70分)キッズスマッシュスクール(幼児)・ジム側1コース利用[スクール]			16:00(60分)キッズスマッシュスクール(児童)・全コース利用[スクール]	16:00
17:00								16:30
17:30	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)・全コース利用[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)・全コース利用[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)・全コース利用[スクール]	17:30(60分)キッズスマッシュスクール(児童)・全コース利用[スクール]				17:00
18:00								17:30
18:30	18:30(90分)キッズスマッシュスクール(選手育成)・ジム側2コース利用[スクール]	18:30(90分)キッズスマッシュスクール(選手育成)・ジム側2コース利用[スクール]	18:30(90分)キッズスマッシュスクール(選手育成)・ジム側2コース利用[スクール]	18:30(90分)キッズスマッシュスクール(選手育成)・ジム側2コース利用[スクール]				18:00
19:00								18:30
19:30								19:00
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日