

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。
29日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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	
	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	曜日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	曜日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	曜日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	曜日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	曜日					
10:00					10:00					休館日					10:00					10:00					10:00					
10:30	10:30(30分)カラダデトックス・増田[整理券]	10:30(30分)CSLive/PPF/RAW/フィットネス/CSLive	10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]	10:30(30分)CSLive/リズム&CAMP-CSLive	10:30	10:30(30分)ボディメイクトレーニング・谷本[整理券]	10:50(60分)有料セッション/サルサ・藤田[セッション][予約]	10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]			10:30	10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]		11:00(40分)ヨガ・遠坂		10:30	10:30(40分)ヨガ・野志谷		10:30(40分)ラテンファン・野村[整理券]		10:30					10:30				
11:00					11:00						11:00	11:15(40分)ボディケアストレッチ・伊東[整理券]				11:00					11:00						11:00			
11:30	11:20(40分)コンピネーションエアロ・遠藤[整理券]	11:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive		11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田[整理券]	11:30	11:30(60分)有料セッション/ダンス・三木[セッション][予約]					11:30					11:30	11:30(30分)シェイプバンプ・萬納[整理券]				11:30	11:30(40分)カラダデトックス・佐藤		11:30(40分)ZUMBA(R)・野村[整理券]		11:30				
12:00					12:00						12:00					12:00						12:00						12:00		
12:30	12:20(40分)ピラティス・片山[整理券]	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[整理券]	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[整理券]		12:30	12:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋[整理券]	12:20(40分)フィールヨガ・谷本[整理券]				12:30	12:20(40分)ストリートダンス・山田	12:20(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive			12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・長尾[整理券]		12:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[整理券]	12:30						12:30			
13:00					13:00						13:00					13:00						13:00						13:00		
13:30	13:20(40分)コンピネーションエアロ・谷	13:20(40分)健康体操・片山[整理券]		13:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・松本[整理券]	13:30	13:20(40分)ダンスWAVE・高橋[整理券]	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・増田[整理券]				13:30	13:20(40分)コンピネーションエアロ・塚田[整理券]	13:20(40分)ファイトアタックB EAT・萬納			13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・萬納[整理券]		13:30(40分)パワーヨガ・Mie	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井[整理券]	13:30						13:30			
14:00	14:20(40分)ヨガ・谷	14:20(40分)ファイトアタックPRO-CSLive			14:00	14:20(40分)シェイプバンプ・長尾[整理券]	14:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive				14:00					14:00						14:00						14:00		
14:30			14:30(40分)カラダデトックス・杉原	14:30(30分)ビューティプロジェクト-CSLive	14:30						14:30					14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]	14:30(40分)シェイプバンプ・長尾	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]	14:30(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive	14:30							14:30		
15:00					15:00						15:00					15:00						15:00						15:00		
15:30	15:20(40分)パワーヨガ・AYA				15:30	15:20(40分)ヨガ・Chiharu[整理券]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30					15:30	15:30(40分)ヨガ・Mie	15:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[整理券]	15:30(40分)ファイトアタックPRO・鹿井	15:30(40分)カラダデトックス・杉原	15:30							15:30		
16:00					16:00						16:00					16:00						16:00						16:00		
16:30					16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30					16:30	16:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]				16:30						16:30			
17:00					17:00						17:00					17:00						17:00						17:00		
17:30					17:30						17:30					17:30	17:30(40分)ストレッチ・山家				17:30							17:30		
18:00					18:00						18:00					18:00						18:00						18:00		
18:30					18:30						18:30					18:30						18:30						18:30		
19:00					19:00						19:00					19:00						19:00						19:00		
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu		19:30(40分)ストリートダンス・山田		19:30	19:30(30分)コンピネーションエアロ・野村					19:30	19:30(30分)ZUMBA(R)・池田			19:30						19:30						19:30			
20:00					20:00						20:00					20:00						20:00						20:00		
20:30	20:25(40分)シェイプバンプ・長尾	20:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive		20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	20:30	20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・野村	20:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾[整理券]			20:30	20:20(40分)ファイトアタックPRO・鹿井	20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive			20:30					20:30						20:30				
21:00					21:00					21:00					21:00						21:00						21:00			
21:30	21:20(40分)ファイトアタックB EAT・長尾	21:20(30分)ビューティプロジェクト-CSLive	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		21:30	21:20(40分)ZUMBA(R)・野村	21:20(40分)フィールピラティス・杉原			21:30					21:30						21:30						21:30			
	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	
曜日	月				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日

休館日