

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。
 21日(月)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	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	
10:00					10:00										10:00										10:00					
10:30			10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]		10:30	10:30(30分)ボディメイクトレーニング・谷本[整理券]	10:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive			10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]					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]		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				
11:00			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive(Live配信)		11:00										11:00										11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					
11:20(40分)コンピネーションエアロ・遠藤[整理券]					11:30	11:15(40分)ボディケアストレッチ・伊東[整理券]	11:30(20分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive(整理券)			11:30(30分)シェイプハンプ・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]					
12:00					12:00										12:00															
12:20(40分)ピラティス・片山[整理券]		12:20(30分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・谷本[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]	12:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive(整理券)			12:20(40分)ストリートダンス・山田					12:30	12:30(40分)ファイトアタックPRO・鹿井										12:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]				
13:00					13:00										13:00															
13:20(40分)コンピネーションエアロ・谷[整理券]	13:20(40分)健康体操・片山[整理券]				13:30	13:20(40分)フリースタイルダンス・高橋[整理券]	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・高橋[整理券]			13:20(40分)コンピネーションエアロ・塚田[整理券]					13:30	13:30(40分)シェイプハンプ・萬納										13:30(40分)パワーヨガ・Mie	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・長尾[整理券]			
13:30			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(40分)ヨガ・池田[整理券]	14:00					14:20(40分)シェイプハンプ・長尾				14:00																
14:20(40分)フィールピラティス・谷	14:20(40分)ファイトアタックPRO・CSLive				14:30	14:20(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive				14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤				14:20(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・塚田	14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]										14:30(40分)シェイプハンプ・鹿井	14:20(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)			
15:00					15:00										15:00															
15:20(40分)パワーヨガ・AYA					15:30										15:30	15:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]									15:30(40分)X-CORE FIGHTING(長尾[整理券])	15:30(40分)カラダデトックス・杉原				
16:00					16:00										16:00															
16:30					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(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]				
17:00					17:00										17:00															
17:30					17:30										17:30	17:30(40分)ストレッチ・山家														
18:00					18:00										18:00															
18:30					18:30										18:30															
19:00					19:00										19:00															
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu				19:30	19:30(30分)コンピネーションエアロ・野村				19:30(30分)ZUMBA(R)・池田				19:30	19:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive															
20:00					20:00									20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive(Live配信)															
20:25(30分)X-CORE FIGHTING・長尾	20:20(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive				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				20:15(40分)ファイトアタックPRO・鹿井				20:30	20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive															
21:00	21:10(40分)フィールピラティス・杉原				21:00									21:00	20:50(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)															
21:30					21:30									21:30	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋															
	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	

休館日