

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
11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 >

	月				火				水				木				金				土				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	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					
10:00					10:00												10:00			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				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]				10:30					
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]				11:00					
11:30	11:20(40分)コンビネーションエアロ・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(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive[整理券]				11:30(30分)シェイプバンプ・萬納[整理券]	11:20(40分)ヨガ・遠藤				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					
12:30	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	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[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	12:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive				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]				12:30						
13:00					13:00												13:00							13:00					
13:30	13:20(40分)コンビネーションエアロ・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/リズムライド・萬納[整理券]				13:20(40分)コンビネーションエアロ・塚田[整理券]	13:20(40分)ファイトアタックBEAT・萬納				13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・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/リズムライド・長尾[整理券]			13:30						
14:00					14:00												14:00							14:00					
14:30	14:20(40分)フィールドピラティス・谷	14:20(40分)ファイトアタックPRO・CSLive	14:30(40分)フィールドピラティス・杉原	14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	14:30	14:20(40分)シェイプバンプ・長尾	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/スモース&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)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive[整理券]	14:30(40分)シェイプバンプ・鹿井	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]			14:30						
15:00					15:00												15:00							15:00					
15:30	15:20(40分)パワーヨガ・AYA				15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]									15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]	15:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井[整理券]	15:30(30分)X-CORE FIGHTING・長尾[整理券]	15:30(40分)カラダデトックス・杉原			15:30					
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(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]						16:30					
17:00					17:00												17:00							17:00					
17:30					17:30												17:30	17:30(40分)ストレッチ・山家						17:30					
18:00					18:00												18:00							18:00					
18:30					18:30												18:30							18:30					
19:00					19:00												19:00							19:00					
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	19:30(40分)ストリートダンス・高橋	19:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive	19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・野村					19:30(30分)ZUMBA(R)・池田	19:30(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive				19:30							19:30						
20:00					20:00												20:00							20:00					
20:30	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(30分)コンビネーションステップ・高橋	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本	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	20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive(Live配信)				20:15(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						
21:00	21:10(40分)フィールドピラティス・杉原				21:00											21:10(30分)シェイプバンプ・長尾							21:00						
21:30			21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		21:30		21:20(40分)ZUMBA(R)・野村										21:30							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						
曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日

休館日