

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 19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
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	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
10:00															10:00
10:30	10:30(40分)健康体操・片山[整理券]	10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]	10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]	10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]	10:20(40分)ボディケアストレッチ・伊東[整理券]	10:20(40分)CSLive/健康水極楽・CSLive	10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]	10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]	10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(40分)ヨガ・野志谷	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(40分)ラテンファン・野村[整理券]	10:30
11:00															11:00
11:30	11:30(40分)ピラティス・片山[整理券]	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING-CSLive[整理券]	11:30(40分)コンピネーションエアロ・遠藤[整理券]	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING-CSLive[整理券]	11:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田[整理券]	11:20(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive	11:30(30分)フィットアタックB EAT・高橋	11:30(40分)ヨガ・逢坂	11:30(30分)フィットアタックB EAT・高橋	11:30(40分)ヨガ・逢坂	11:30(40分)カラダデトックス・佐藤	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(40分)ZUMBA(R)・野村[整理券]	11:30
12:00															12:00
12:30	12:30(40分)ボディメイクトレーニング・谷本[整理券]	12:30(40分)ヨガ・AYA[整理券]	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[整理券]	12:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・高橋[整理券]	12:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋[整理券]	12:20(40分)フィールドヨガ・谷本[整理券]	12:30(40分)ストリートダンス・山田[整理券]	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[整理券]	12:30(40分)ストリートダンス・山田[整理券]	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[整理券]	12:30(40分)シェイプバンプ・長尾	12:30(40分)シェイプバンプ・長尾	12:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]	12:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]	12:30
13:00															13:00
13:30	13:30(40分)コンピネーションエアロ・谷[整理券]	13:30(40分)カラダデトックス・佐藤	13:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・松本	13:30(40分)ヨガ・池田[整理券]	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・高橋[整理券]	13:30(40分)コンピネーションエアロ・塚田	13:30(40分)ストレッチ・山家	13:30(40分)コンピネーションエアロ・塚田	13:30(40分)ストレッチ・山家	13:30(40分)フィットアタックP RO・鹿井	13:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	13:30(40分)パワーヨガ・Mie	13:30(40分)パワーヨガ・Mie	13:30
14:00															14:00
14:30	14:30(40分)フィールドピラティス・谷	14:30(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]	14:30(40分)シェイプバンプ・高橋	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive	14:20(40分)フィットアタックB EAT・高橋	14:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]	14:20(40分)ボールdeリラックス・塚田	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]	14:20(40分)ボールdeリラックス・塚田	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]	14:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	14:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:30(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]	19:30(40分)ストリートダンス・高橋	19:20(40分)フィットアタックB EAT・鹿井	19:20(40分)フィットアタックB EAT・鹿井	19:20(40分)フィットアタックB EAT・鹿井	19:30(30分)ZUMBA(R)・池田	19:30(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]	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:30(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]	19:30(40分)ストリートダンス・高橋	19:30(40分)ストリートダンス・高橋	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	19:30
20:00															20:00
20:30	20:25(40分)コンピネーションエアロ・野村	20:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive	20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[整理券]	20:00(40分)ZUMBA(R)・野村	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING-CSLive(Live配信)	20:15(40分)フィットアタックP RO・鹿井	20:30(40分)CSLive/パワーヨガ(1回専用機)CSLive	20:25(40分)コンピネーションエアロ・野村	20:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・CSLive	20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井	20:30
21:00	21:10(40分)フィールドピラティス・杉原		21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:20(30分)シェイプバンプ P OWER・CSLive	21:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田	21:00(40分)シェイプバンプ・長尾			21:10(40分)フィールドピラティス・杉原						21:00
21:30			21:30(30分)X-CORE FIG HTING・長尾												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	
曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日

休館日