セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3日(月)、24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

く スタジオ >

| | <u>< 25</u> | ジオ> | _ | | | | | | | | | | _ | | | | | |
|--|----------------|---------------------------|--|------------------------------------|---|----------|------------------------------------|--|------------|--------------|-------------------------------|---|---------|---------------------------|--|---|-----------|-------|
| Second S | 曜日 | | 月 | | | 曜日 | | | | | 1 | R | 曜日 | | | | | 曜日 |
| Part | | 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 | | ワークアウトスタジオ | フィールドスタジオ | |
| Part | 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 10 10 10 10 10 10 10 | | | | | | | 10:20(40分)ボディケアストレ | 10:20(40分)CSLive/健康太 極數+CSLive | | | | | | | | | | |
| Part | 10:30 | 10:30(40分)健康体操・片山 | 10:30(20)))CSLive/ #T+::::b37+;:0-8-75*) | 10:30(40分)ヨガ・遠藤[予約] | 10:30(30分)CSLive/からだアクティブ | 10:30 | シナール米[1783] | 45 de . COLIVE | | | 10:30(40分)エアロサーキット | 10:30(40分)カラダデトックス | 10:30 | 10:30(40分)ヨガ・野志谷 | 1 | 10:30(40分)ラテンファン・野 | | 10:30 |
| Part | | [予約] | | † | Cable | | | | | | ・伊東[予約] | 杉原 | | | | 村[予約] | | |
| Part | 11.00 | | 11:00(05)):CSLive/ #F+::bb7+:y6-#25-9Z-CSL | | | 11.00 | 11:10(40分)ファンクショナル | | | | | | 11.00 | | 11:00(60公) キップ 休育 フク | | | 11.00 |
| Part | 11:00 | | ** | | | 11.00 | コンディショニング・藤田[予 | | | | | | - 11:00 | | ール(児童)[スクール] | | | 11:00 |
| Part | | | | | | ļ | #1 | プパンプ・CSLive[予約] | | | | | | | | | | |
| Part | 11:30 | 11:30(40分)ピラティス・片山 予約 | 11:35(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·CSLive | 【11:30(40分)コンビネーション 【エアロ・遠藤[予約] | 11:30(30分)CSLive/X—CORE RID ING·CSLive | 11:30 | | | | | 11:30(30分)ファイトアタックB FAT・萬納 | 11:30(40分)ヨガ・逢坂 | 11:30 | 11:30(40分)カラダデトックス・ 佐藤 | | 11:30(40分)ZUMBA(R) ·野 村[予約] | | 11:30 |
| 18 18 18 18 18 18 18 18 | | 2.7.432 | | | | | | | | | | | | 12.50 | | | | |
| 18 18 18 18 18 18 18 18 | 12:00 | | | | | 12:00 | | | | | | | 12:00 | | | | | 12:00 |
| 18 18 18 18 18 18 18 18 | l t | | - | † | | 1 | 12:20(40分)コンビネーション | 12:20(40分)フィールヨガ・谷 | | | | | -1 | | | | | |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | 10.00 | 12:20(40公)ギニ・メノカし | 12.20(40(4))3#*. AVA | 12:20(404)71 INAPA (D) - 34 | 12:30(40分)CSI ive/ファイトアなックP | 10.00 | エアロ・高橋[予約] | 本 | | | 12:20(40(A) Z LII — L M Z . | 12:30(40分)エアサイクルフィットネス | 10.00 | 10:20(404)\$:= | 1 | 12-20(40人)コポート4:-「エ約1 | | 10.00 |
| 180 | 12:30 | ーニング・谷本[予約] | 12.30(40 <i>)</i>) 3 <i>)</i> 3 · A 1 A | 田[予約] | RO-CSLive | 12:30 | | | | | 山田[予約] | リズムライド・谷本[予約] | 12:30 | 長尾[予約] | | 12.30(40万)コガ・Wile[[戸前]] | | 12:30 |
| 180 | | | | | | <u> </u> | | | | | | | | | | | | |
| 180 | 13:00 | | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | | | 13:00 |
| 180 | | | | | | | 13:20(40分)フリースタイルダ | 13:20(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・草納(予約) | | | | | 7 | | | | | - |
| 18 | 13:30 | 13:30(40分)コンビネーション | 13:30(40分)カラダデトックス・ | 13:30(40分)ファンクショナルコンディシ | 13:30(40分)ヨガ・池田[予約] | 13:30 | ・ンス・尚橋[予約] | ,,, ,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | | 13:30(40分)コンビネーション | 13:30(40分)ストレッチ・山豚 | 13:30 | 13:30(40分)ファイトアタックP | 13:30(40分)CSLive/ピラティ | 13:30(40分)パワーヨガ・Mie | | 13:30 |
| 150 15 | | エアロ・谷[予約] | 佐藤 | ヨニング・松本 | | | | | | | エアロ・塚田[予約] | [予約] | | RO・鹿井 | ス・CSLive | | | |
| 150 15 | | | | | | | | l | | | | | | | | | | |
| 150 15 | 14:00 | | | | | 14:00 | | | | | | | 14:00 | | | | | 14:00 |
| 150 15 | | | | | | | 14:20(40分)ファイトアタックB | 14:20(40分)CSLive/ピラティ | | | | 14:20(40分)ポールdeリラック | ל | | | | | |
| 100 | 14:30 | 14:30(40分)フィールピラティ | 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 | 14:30(40分)シェイブパンブ・ | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・C SLive | 14:30 | - CAT (Mark) | X COLIVE | | | 14:30(40分)ZUMBA(R)·山 | A 48 H | 14:30 | 14:30(40分)オリジナルエアロ | 14:30(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・草納[予約] | 14:20(30分/シェイブバンブ・ 14:20(30分/シェイブバンブ 【奇致道】長尾 POWER・【偶敦道】音弁 (5:30) | | 14:30 |
| 17:00 17 | | 人•谷 | 券] | 馬納 | | | | | | | 家[李約] | | | ・池田[予約] | J | 1.74 | | |
| 17:00 17 | 15.00 | | | + | | 15.00 | | | | | | | 15.00 | | | | | 15.00 |
| 17:00 17 | 15:00 | | | | | 15:00 | | | | - | | | - 15:00 | | | ISSUMPLYCODE EL ISSUMPLYCODE EL | | 15:00 |
| 17:00 17 | | | | | | ļ | 15:20(40分) 当刀 · Chiharu | | T T | | | | | | 15:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井 | GHTING・[奇数道]前井 GHTING・[偶数道]長塔 [予約] | | |
| 17:00 17 | 15:30 | | | | | 15:30 | | 15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール] | ŗ | Ē, | | 15:30(60分)キッズ体育スク | 15:30 | 15:30(40分)ヨガ・Mie[整理券 | [予約] | | | 15:30 |
| 17:00 17 | | | | | | | | 70 (4)36/12/17 703 | <u> </u> | ن | | 70 (4000/1010 701 | | ľ | | | | |
| 17:00 17 | 16:00 | | | | | 16:00 | | 1 | Ħ | 본 | | | 16:00 | | | | | 16:00 |
| 17:00 17 | | | - | | | 1 | | i | - | H | | 1 | | | | | | |
| 17:00 17 | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | |
| 17:00 17 | 16:30 | | | | | 16:30 | | ール(児童)[スクール] | | 7 | | ール(児童)[スクール] | 16:30 | | | | | 16:30 |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | | | | | | | | | | - | | | | | | | | |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | | | | | | | | i | | | | | | | | | | - |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 17.00 | | | | | 17.00 | | | | | | | - 1 | | | | | |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | | | | | | ļ | | | | | | | | | | | | |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 1 | | | | | 1 | | | | | | | - | | | | | |
| 18-20 19-20 (40分) 月が Chiharu 19-20 (40分) 日から (40分) 日か | 10.00 | | | | | 10.00 | | 19:10(20分)CSI bus /3:1-メブバンプロ | | | | | 10.00 | | | | | 10.00 |
| 19.30 19.30 (4分) 月方・Chihar 19.30 | 19:00 | | | | | 19:00 | | OWER・CSLive (KIVE配信) | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19.30 19.30 (4分) 月方・Chihar 19.30 | | | | | 19:20(40分)ファイトアタックB EAT・康井 | | | | | | | | | | | | | |
| 20.58(40分)コンピネーション エアロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エイブパンプ 11.20(40分)シェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドエイブパンプ 1 | 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[整耳 | | | 19:30 | | | | | 19:30(30分)ZUMBA(R)·池 | 19:30(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・長尾 | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20.58(40分)コンピネーション エアロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エイブパンプ 11.20(40分)シェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドエイブパンプ 1 | | | 券] | | | | | | | | l ^m | | | | | | | - |
| 20.58(40分)コンピネーション エアロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ズムライド・含本 アロ・野村 20.30(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エアサイクルフィットネス//ベローライド・選出 20.50(40分)エイブパンプ 11.20(40分)シェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドェイブパンプ 12.20(30分)ドエイブパンプ 1 | 20:00 | | | † | | 20:00 | 20:00(40分)ZUMBA(R)·野 | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 |
| ATプリー機能 | | 20:25(40分)コンピネーション | , | | 20-20(40分)エアサイクルフィ | | 村 | HTING・CSLive(Live配信) | | | 20:15(40公)ファイトアカックロ | 20:20(40分)CSLi 20:20(40分)CSL | - | | | | | |
| ATプリー機能 | | エアロ・野村 | | | ットネス/リズムライド・谷本 | | | | | | RO·鹿井 | ve/パワーヨガ・【 ve/ヨガ・【奇数》 偶数週】CSLive 】CSLive | e | | | | | |
| 21:00 21:0 | 20:30 | | CSLive CSLive | ステップ・高橋 | [TP#I] | 20:30 | | | | | | 1 1 | 20:30 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 20:50(40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・麻井 | | | | | | L | | | | |
| 21:30(49)オリジナルエプロ 21:23(39)シェイブ バンプロ 21:30(39)シェイブ バンプロ 21:30(39)シェイブ バンプロ 21:30(39)シェイブ バンプロ 21:30 | 21:00 | | | | | 21:00 | 21:00(40分)ファンクショナルコンディシ ョニング・野村 | | | | 21:10(40分)シェイブパンブ・ | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | <u> </u> | 21:20(40分)オリジナルエアロ | 21:20(30分)シェイブパンブP | | I | | | | 女用 | l | - | | | | | |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ | 21-30 | | 21:30(30分)X-COPE FIG | ·高橋 | OWER CSLive | 21-30 | | | | | | | 21-20 | | | | | 21-20 |
| | 21.30 | | HTING·長尾 | 1 | | 21:30 | ļ | ļ | | | <u> </u> | ∤ | 21:00 | ļ | | | | 21:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 曜日 | | k | | <u> </u> | 9 | æ | 曜日 | | <u>t</u> | | | 曜日 |