

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

< 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					休館日															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)健康体操・片山〔予約〕		10:30(40分)ヨガ・遠藤〔予約〕	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive	10:30	10:20(40分)ボディケアストレッチ・伊東〔予約〕	10:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive												10:30(40分)エアロサーキット・伊東〔予約〕	10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30	10:30(40分)ヨガ・野志谷						10:30(40分)ラテンファン・野村〔予約〕		10:30					
11:00					11:00	11:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田〔予約〕	11:20(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive〔予約〕														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	11:30(40分)ピラティス・片山〔予約〕	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive	11:30(40分)コンピネーションエアロ・遠藤〔予約〕	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive	11:30														11:30(30分)ファイトアタックB EAT・高橋	11:30(40分)ヨガ・達坂	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					
12:00					12:00																	12:00									12:00				
12:30	12:30(40分)ボディメイクトレーニング・谷本〔予約〕	12:30(40分)ヨガ・AYA	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田〔予約〕	12:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive	12:30	12:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋〔予約〕	12:20(40分)フィールヨガ・谷本												12:30(40分)ストリートダンス・山田〔予約〕	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本〔予約〕	12:30	12:30(40分)シェイプアップ・長尾〔予約〕					12:30(40分)ヨガ・Mie〔予約〕			12:30					
13:00					13:00																	13:00									13:00				
13:30	13:30(40分)コンピネーションエアロ・谷〔予約〕	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〔予約〕	13:30	13:20(40分)フリースタイルダンス・高橋〔予約〕	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋〔予約〕												13:30(40分)コンピネーションエアロ・塚田〔予約〕	13:30(40分)ストレッチ・山家〔予約〕	13:30	13:30(40分)ファイトアタックPRO・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					
14:00					14:00																	14:00									14:00				
14:30	14:30(40分)フィールピラティス・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)シェイプアップ・高橋	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive	14:30	14:20(40分)ファイトアタックB EAT・高橋	14:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive												14:30(40分)ZUMBA(R)・山家〔予約〕		14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田〔予約〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋〔予約〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔整理券〕	14:30					
15:00					15:00	15:20(40分)ヨガ・Chiharu																15:00					15:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井〔予約〕				15:00				
15:30					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	15:30(40分)ヨガ・Mie〔整理券〕								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										16:30				
17:00					17:00																	17:00									17:00				
17:30					17:30																	17:30									17:30				
18:00					18:00																	18:00									18:00				
18:30					18:30																	18:30									18:30				
19:00					19:00														19:10(30分)CSLive/シェイプアップOWER・CSLive(KIVE配信)		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〕		19:20(40分)ファイトアタックB EAT・鹿井	19:30														19:30(30分)ZUMBA(R)・野村	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive(LIVE配信)	19:30	19:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋								19:30					
20:00					20:00	20:25(40分)コンピネーションエアロ・野村	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本〔予約〕												20:15(40分)ファイトアタックPRO・鹿井	20:20(40分)CSLive/パワーヨガ〔奇数週〕CSLive	20:20(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive〔奇数週〕CSLive	20:00							20:00						
20:30		20:30(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive	20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋		20:30																20:30										20:30				
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	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井												21:10(40分)シェイプアップ・長尾		21:00										21:00				
21:30		21:30(30分)X-CORE FIGHTING・長尾	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:20(30分)シェイプアップOWER・CSLive	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	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日	日				曜日					

休館日