

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。  
30日(火)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                                  |                                                  | 曜日    | 水                                      |                                                         | 木                                                   |                                         | 金                             |                              | 曜日                                 | 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                                        |       | 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<br>ール(幼児)[スクール]                |                                              |                                                  | 10:00                                            |       |
| 10:30 | 10:30(40分)健康体操・片山<br>[予約]         | 10:30(40分)CSLive/からだアク<br>ティブ・伊東[予約]                | 10:30(40分)ヨガ・遠藤[予約]                | 10:30(30分)CSLive/からだアク<br>ティブ・伊東[予約]             | 10:30 |                                        |                                                         | 10:20(40分)ボディケアスト<br>レッチ・伊東[予約]                     | 10:20(40分)CSLive/健康太<br>極拳・CSLive       |                               |                              | 10:30(40分)エアロサーキッ<br>ト・伊東[予約]      | 10:30(40分)カラダデトク<br>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<br>村[予約]                      | 10:30                                            |       |
| 11:00 |                                   | 10:50(60分)コアトレーニング・CS<br>Live                       |                                    |                                                  | 11:00 |                                        |                                                         | 11:10(40分)ファンクシヨナル<br>コンディショニング・藤田[予<br>約]          | 11:20(40分)CSLive/シェイ<br>プアップ・CSLive[予約] |                               |                              |                                    |                                                   | 11:00                                             | 11:00(60分)キッズ 体育スク<br>ール(児童)[スクール]           |                                                  | 11:00                                            |       |
| 11:30 | 11:30(40分)ピラティス・片山<br>[予約]        | 11:30(30分)CSLive/X-CORE FIG<br>HTING・CSLive         | 11:30(40分)コンビネーション<br>エアロ・遠藤[予約]   | 11:30(30分)CSLive/X-CORE FIG<br>HTING・CSLive      | 11:30 |                                        |                                                         |                                                     |                                         | 11:30(30分)ファイトアタックB<br>EAT・高橋 | 11:30(40分)ヨガ・遠坂              | 11:30                              | 11:30(40分)カラダデトク<br>ス・佐藤                          |                                                   | 11:30(40分)ZUMBA(R)・野<br>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<br>ーニング・谷本[予約] | 12:30(40分)ヨガ・AYA                                    | 12:30(40分)ZUMBA(R)・池<br>田[予約]      | 12:30(40分)CSLive/ファイトアタ<br>ックPRO・CSLive          | 12:30 |                                        |                                                         | 12:20(40分)コンビネーション<br>エアロ・高橋[予約]                    | 12:20(40分)フィールヨガ・谷<br>本                 |                               |                              | 12:30(40分)ストリートダンス<br>・山田[予約]      | 12:30(40分)エアサイクルフィ<br>ットネス/リズムライド・谷本[予<br>約]      | 12:30                                             | 12:30(40分)シェイプアップ・<br>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)コンビネーション<br>エアロ・谷[予約]   | 13:30(40分)カラダデトク<br>ス・佐藤                            | 13:30(40分)ファンクシヨナルコン<br>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<br>ンス・高橋[予約]        | 13:20(30分)エアサイクルフィ<br>ットネス/リズムライド・高橋[予<br>約]            |                                                     |                                         |                               |                              | 13:30(40分)コンビネーション<br>エアロ・遠田[予約]   | 13:30(40分)ストレッチ・山<br>家[予約]                        | 13:30                                             | 13:30(40分)ファイトアタックP<br>RO・鹿井                 | 13:30(40分)CSLive/ピラ<br>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<br>ティス・谷         | 14:30(40分)CSLive/エアサイ<br>クルフィットネス/パワーライド・<br>CSLive | 14:30(40分)シェイプアップ・<br>高橋           | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・<br>CSLive              | 14:30 | 14:20(40分)ファイトアタックB<br>EAT・高橋          | 14:20(40分)CSLive/ピラ<br>ティス・CSLive                       |                                                     |                                         |                               | 14:20(40分)ボールデリ<br>ラックス・塚田   | 14:30(40分)ZUMBA(R)・山<br>家[予約]      | 14:30                                             | 14:30(40分)オリジナルエア<br>ロ・池田[予約]                     | 14:30(30分)エアサイ<br>クルフィットネス/リズム<br>ライド・高橋[予約] | 14:30(30分)エアサイ<br>クルフィットネス/リズム<br>ライド・高橋[予約]     | 14:30                                            |       |
| 15:00 |                                   |                                                     |                                    |                                                  | 15:00 |                                        |                                                         |                                                     |                                         |                               |                              |                                    |                                                   | 15:00                                             |                                              |                                                  | 15:00                                            |       |
| 15:30 |                                   |                                                     |                                    |                                                  | 15:30 | 15:20(40分)ヨガ・Chiharu                   |                                                         | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(幼児)[スクール]                  |                                         |                               |                              |                                    | 15:30(60分)キッズ 体育スク<br>ール(幼児)[スクール]                | 15:30                                             | 15:30(40分)ヨガ・Mie[整理券<br>]                    | 15:20(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/ハ<br>ワーライド・鹿井<br>[予約] | 15:20(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/ハ<br>ワーライド・鹿井<br>[予約] | 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<br>ール(児童)[スクール]                  |                                         |                               |                              | 16:30(60分)キッズ 体育スク<br>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<br>プアップ・POWER・CSLive(KO<br>配信) |                                         |                               |                              |                                    |                                                   | 19:00                                             |                                              |                                                  | 19:00                                            |       |
| 19:30 | 19:30(40分)ヨガ・Chiharu              | 19:30(40分)CSLive/エアサイ<br>クルフィットネス/ハワー<br>ライド・CSLive |                                    | 19:20(40分)ファイトアタ<br>ックB EAT・鹿井                   | 19:30 |                                        |                                                         |                                                     |                                         |                               |                              | 19:30(30分)ZUMBA(R)・池<br>田          | 19:30                                             | 19:30(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/リ<br>ズムライド・長尾          |                                              |                                                  | 19:30                                            |       |
| 20:00 |                                   |                                                     |                                    |                                                  | 20:00 | 20:00(40分)ZUMBA(R)・野<br>村              | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG<br>HTING・CSLive(Live配<br>信) |                                                     |                                         |                               |                              | 20:15(40分)ファイトアタ<br>ックPRO・鹿井       | 20:20(40分)CS<br>Live/パワー<br>ヨガ・[奇<br>数週<br>CSLive | 20:20(40分)CS<br>Live/パワー<br>ヨガ・[奇<br>数週<br>CSLive | 20:00                                        |                                                  | 20:00                                            |       |
| 20:30 | 20:25(40分)コンビネーション<br>エアロ・野村      | 20:30(40分)CSLive/シェイ<br>プアップ・CSLive                 | 20:30(30分)コンビネーション<br>ステップ・高橋      | 20:20(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/リ<br>ズムライド・谷本<br>[予約] | 20:30 |                                        |                                                         | 20:50(40分)エアサイ<br>クルフィットネス/ハ<br>ワーライド・鹿井            |                                         |                               |                              |                                    | 20:30                                             |                                                   |                                              |                                                  | 20:30                                            |       |
| 21:00 |                                   |                                                     |                                    |                                                  | 21:00 | 21:00(40分)ファンクシ<br>ヨナルコンディ<br>ショニング・野村 |                                                         |                                                     |                                         |                               | 21:10(40分)シェイ<br>プアップ・長<br>尾 |                                    | 21:00                                             |                                                   |                                              |                                                  | 21:00                                            |       |
| 21:30 |                                   | 21:30(30分)X-CORE FIG<br>HTING・長尾                    | 21:20(40分)オリジナルエア<br>ロ・高橋          | 21:20(30分)シェイ<br>プアップ・POWER・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                                        |                                                  |       |
| 曜日    | 月                                 |                                                     | 火                                  |                                                  | 曜日    | 水                                      |                                                         | 木                                                   |                                         | 金                             |                              | 曜日                                 | 土                                                 |                                                   | 日                                            |                                                  | 曜日                                               |       |