

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
3日(土)、12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				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	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	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	曜日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	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	曜日	
10:00					10:00													10:00					10:00	
10:30	10:30(40分)健康体操・片山		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)ラテンダンス・藤田	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	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		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)スクール	10:30(40分)ラテンファン・野村	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/シェイプバンプ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	11:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTINGCSLive	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 FIGINGCSLive	11:30											11:30(30分)ファイトアタックB EAT・高橋	11:30(40分)ヨガ・遠坂	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PROCSLive	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)シェイプバンプ・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/Lab LettCSLive	14:30(40分)シェイプバンプ・高橋	14:30(30分)CSLive/リズムCAMPCSLive	14:30	14:20(40分)ファイトアタックB EAT・長尾	14:20(40分)CSLive/ピラティスCSLive									14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[予約]	14:20(40分)ボールドリラック・塚田	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(40分)ヨガ・Mie[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)キッズ体育スクール(幼児)スクール											15:30	15:30(40分)ヨガ・Mie	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]	15:30(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(児童)スクール	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					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													19:00					19:00	
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:40(30分)シェイプバンプOWERCSLive	19:30(40分)ファイトアタックB EAT・鹿井	19:20(40分)CSLive/ピラティスCSLive	19:30	19:15(30分)X-CORE FIGHTING・長尾										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	19:30					19:30	
20:00					20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・野村	19:55(40分)CSLive/パワーヨガCSLive											20:00					20:00	
20:30	20:25(40分)コンピネーションエアロ・野村	20:25(40分)カラダデトックスCSLive		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]	20:30		20:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・野村									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					21:00													21:00					21:00	
21:30		21:20(40分)フィールピラティスCSLive	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		21:30											21:10(40分)シェイプバンプ・長尾		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	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	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	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	曜日

休館日