

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(別途入会手續金、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  |
|-------|---|---|---|---|---|---|--|---|
|       | 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   |
| 10:30 | 10:30(40分)健康体操・片山<br>10:30(40分)ヨガ・遠藤[予約]<br>10:30(40分)CSLive/アヤカルフィットネスリース・GSLive |   | 10:30(40分)ラテンダンス・高田<br>10:30(40分)CSLive/からだアクティビティ          |   | 10:20(40分)ラテンダンス・高田<br>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<br>10:30(40分)カラダデトックス・杉原       | 10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]                                     |
| 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]<br>11:20(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive[予約] |  | 10:30(40分)カラダデトックス・伊東<br>11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]            |
| 11:30 | 11:30(40分)ピラティス・片山<br>11:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING-CSLive                     |   | 11:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING-CSLive                     |   | 11:30(30分)ファイトアタックB<br>EAT・萬納                                     | 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(40分)ピラティス・片山  |
| 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]<br>12:30(40分)ヨガ・AYA                                 | 12:30(40分)ZUMBA (R)・池田[予約]<br>12:30(40分)CSLive/ファイトアタックP<br>RO-CSLive                     | 12:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]                                | 12:20(40分)フィヨガ・谷本<br>12:20(40分)エアロ・高橋[予約] | 12:30(40分)ストリートダンス・山田[予約]<br>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(40分)シェイプアップ・長尾[予約]  | 12:30(40分)ヨガ・Mie[予約]                                 | 12:30(40分)ボディメイクトレーニング・谷本[予約]                                     |
| 13:00 |   |   |   |   | 13:00   |   |  | 13:00   |
| 13:30 | 13:30(40分)コンビネーションエアロ・谷本[予約]<br>13:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・高橋[予約]                | 13:30(40分)カラダデトックス・佐藤<br>13:30(40分)ヨガ・池田[予約]<br>13:30(40分)CSLive/アヤカルフィットネス・リズムライド・高橋[予約] | 13:20(40分)フリースタイルダンス・高橋[予約]<br>13:30(40分)コンビネーションエアロ・谷本[予約] | 13:20(40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)コンビネーションエアロ・山田[予約]<br>13:30(40分)ストレッチ・山家[予約]            | 13:30(40分)ファイトアタックP<br>RO・萬納  | 13:30(40分)ZUMBA (R)・野村[予約]<br>13:30(40分)ピラティス・CSLive | 13:30(40分)ハーヨガ・Mie  |
| 14:00 |   |   |   |   | 14:00   |   |  | 14:00   |
| 14:30 | 14:30(40分)フィールピラティス・谷<br>14:30(40分)CSLive/Lat Lati-CSLive                         | 14:30(40分)シェイプアップ・萬納<br>14:30(40分)CSLive/リズムCAMP-CSLive                                   | 14:20(40分)ファイトアタックP<br>EAT・長尾                               | 14:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive             | 14:20(40分)ボールdeリラックス・塩田<br>14:30(40分)ZUMBA (R)・山家[予約]             | 14:30(40分)オリジナルエアロ・長尾[予約]<br>14:30(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・萬納[予約]         | 14:30(40分)ZUMBA (R)・萬納<br>14:30(40分)シェイプアップ・長尾[予約]   | 14:30(40分)オリジナルエアロ・萬納[予約]<br>14:30(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・萬納[予約] |
| 15:00 |   |   |   |   | 15:00   |   |  | 15:00   |
| 15:30 |   |   |   |   | 15:30   | 15:20(40分)ヨガ・Chiharu<br>15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]                     |  | 15:30(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・萬納[予約]                              |
| 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(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・萬納[予約]                              |
| 17:00 |   |   |   |   | 17:00   |   |  | 17:00   |
| 17:30 |   |   |   |   | 17:30   |   |  | 17:30   |
| 18:00 |   |   |   |   | 18:00   |   |  | 18:00   |
| 18:30 |   |   |   |   | 18:30   |   |  | 18:30   |
| 19:00 |   |   |   |   | 19:00   |   |  | 19:00   |
| 19:30 | 19:30(40分)ヨガ・Chiharu<br>19:40(30分)シェイプアップP<br>OWER-CLive                          | 19:30(40分)ファイトアタックB<br>EAT・萬井   | 19:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive                               | 19:15(30分)X-CORE FIGHTING-長尾              | 19:55(40分)CSLive//パワーヨガ・CSLive                                    | 19:30(30分)ZUMBA (R)・池田<br>19:30(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・長尾                | 19:30(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・萬井                     | 19:30(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・萬井                                  |
| 20:00 |   |   |   |   | 20:00   | 20:00(40分)ZUMBA (R)・野村<br>20:00(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・谷本                |  | 20:00(40分)ZUMBA (R)・萬井<br>20:15(40分)ファイトアタックP<br>RO・萬井            |
| 20:30 | 20:25(40分)コンビネーションエアロ・野村<br>20:25(40分)カラダデトックス・CSLive                             | 20:30(40分)コンビネーションステップ・高橋<br>20:30(40分)CSLive   |   |   |   |   | 20:20(40分)CSLive/ヨガ・C<br>SLive                       | 20:30(40分)CSLive/ヨガ・C<br>SLive                                    |
| 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<br>21:00(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・萬井        |  | 21:10(40分)シェイプアップ・長尾  |
| 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   |
| 曜日    | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  | 曜日  |

休館日