

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
11日(水)、23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		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	10:30(20分)CSLive/PPF/RAW/フィットネスライズ・CSLive	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)ラテンファン・野村	10:30	
11:00		11:00(20分)CSLive/PPF/RAW/フィットネスライズ・CSLive			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 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 RPD BNG・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・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)フィールドヨガ・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)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(40分)ボールde!ラック・塚田	14:00					14:00
14:30	14:30(40分)フィールドピラティス・谷	14:30(40分)CSLive/Lab・Lab・CSLive	14:30(40分)シェイプバンプ・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・長尾	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(20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(20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
15:00					15:00								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				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								19:00					19:00
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:40(30分)シェイプバンプOWER・CSLive	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							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	20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井				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(40分)ファンクショナルコンディショニング・春村					21:10(40分)シェイプバンプ・長尾		21:00					21:00
21:30		21:20(40分)フィールドピラティス・CSLive	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		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		

休館日