

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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 >

曜日	月		火		水		木		金		土		日	曜日	
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	曜日
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	10:20(40分)ラテンダンス・藤田	10:20(40分)CSLive/健康水極楽・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
11:30	11:30(40分)ピラティス・片山		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 FIG HTING・CSLive	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]			11:30(30分)ファイトアタックEAT・高橋	11:30(40分)ヨガ・逢坂	11:30		11:30(40分)ZUMBA(R)・野村[予約]	11:30	
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RO・CSLive	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・高橋[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
13:30	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]	13:20(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RO・鹿井	13:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	13:30
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/Let's Lab・高橋	14:30(40分)シェイプバンプ・高橋	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive	14:20(40分)ファイトアタック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deリラックス・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
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
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EAT・鹿井	19:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	19:15(30分)X-CORE FIG HTING・長尾	19:30(30分)ZUMBA(R)・池田			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(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]	19:30
20:00															20:00
20:25	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]	20:00(40分)ZUMBA(R)・野村	19:55(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive			20:15(40分)ファイトアタックRO・鹿井	20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive	20:00				20:00
20:30															20:30
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		21:00(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)シェイプバンプ・長尾		21:00				21:00
	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	

休館日