

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
 29日(水)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	月	火	水	木	金	土	日										
曜日	月	火	水	木	金	土	日										
曜日	月	火	水	木	金	土	日										
10:00							10:00										
10:30	10:30(40分)健康体操・片山 <small>10:30(40分)CSLive/PPF/RA/FR/SL/CSLive</small>	10:30(40分)ヨガ・遠藤(予約)	10:30(30分)CSLive/やさしい体操・CSLive	10:30	10:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	10:30(30分)CSLive/フラインクサイズ・CSLive	10:30(40分)カラダデトックス・杉原 <small>10:30(30分)CSLive/マイアヒ/フットボール・CSLive</small>	10:30	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(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	11:00(15分)ボール・de)ラックス・スタッフ	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/ファイアアタックBEAT・CSLive	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(40分)カラダデトックス・佐藤	11:30(40分)ZUMBA(R)・野村(予約)	11:00						
11:30	11:30(40分)ピラティス・片山(予約) <small>11:30(40分)CSLive/Labi Labi・CSLive</small>	11:30(40分)コンビネーションエアロ・遠藤(予約)	11:45(30分)ボディメイクトレーニング・谷本(予約)	11:30	12:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋(予約)	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋	12:30	12:30(40分)シェイプバンプ・萬橋(予約)	12:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive	12:30(40分)ヨガ・Mie(予約)	11:30						
12:00				12:00	12:30(40分)フリースタイルダンス・高橋	13:15(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	13:00	13:30(40分)ファイアアタックEAT・高橋	13:30(40分)CSLive/ワールドピラティス・CSLive	13:30(40分)パワーヨガ・Mie	12:00						
12:30	12:30(40分)ヨガ・AYA(予約) <small>12:35(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive</small>	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田(予約)	12:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	12:30	14:20(30分)シェイプバンプ・鹿井	14:25(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive	13:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家(予約)	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田(予約)	14:30(30分)ファイアアタックPRO・鹿井	12:30						
13:00				13:00	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]	13:00	15:30(40分)オリジナルエアロ・池田(予約)	15:20(30分)EXCITE-BODY・谷本	13:00							
13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・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	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]	13:30	16:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ	16:30	13:30(40分)パワーヨガ・Mie	13:30						
14:00				14:00	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30	18:30	18:30	18:30	14:00							
14:30	14:30(40分)フィールピラティス・谷 <small>14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・CSLive</small>	14:30(30分)X-CORE FIGHTING・高橋	14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	14:30	19:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井(予約)	14:30	19:30(40分)ワークアウトヨガ・谷本	19:30(30分)CSLive/シェイプバンプOWER・CSLive	14:30							
15:00				15:00	20:25(40分)ZUMBA(R)・野村	20:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive	15:00	20:25(40分)ファイアアタックRO・鹿井	20:15(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	15:00							
15:30				15:30	21:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive	21:20(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive	15:30	21:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive	21:30	15:30(40分)ヨガ・Mie	15:30						
16:00				16:00			16:00			16:00							
16:30				16:30			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 <small>19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本(予約)</small>	19:30(30分)コンビネーションエアロ・高橋	19:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive	19:30	20:25(40分)ZUMBA(R)・野村	20:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive	19:30	20:25(40分)ワークアウトヨガ・谷本	20:15(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	19:30							
20:00				20:00			20:00			20:00							
20:25	20:25(40分)コンビネーションエアロ・野村 <small>20:25(30分)X-CORE FIGHTING・CSLive</small>	20:20(40分)オリジナルエアロ・高橋	20:25(30分)シェイプバンプ・鹿井(予約)	20:30			20:30			20:30							
20:30				21:00			21:00			21:00							
21:00	21:15(30分)フィールピラティス・杉原 <small>21:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive</small>		21:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive	21:30			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	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	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月

休館日