

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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(別途入金手続き、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	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	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
10:00					10:00										10:00										10:00					10:00
10:30	10:30(40分)健康体操・片山	10:30(30分)CSLive/アサヒ	10:30(40分)ヨガ・蓮藤(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	10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(30分)CSLive/アサヒ			10:30										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					11:00	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)				11:00										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(予約)	11:30(40分)CSLive/Labi	11:30(40分)コンピネーションエアロ・蓮藤(予約)		11:30					11:30					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				11:45(30分)ボディメイクトレーニング・谷本(予約)	12:00					12:00					12:00															12:00
12:30	12:30(40分)ヨガ・AYA(予約)	12:35(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田(予約)	12:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	12:30	12:30(40分)コンピネーションエアロ・高橋(予約)				12:30	12:30(40分)フリースタイルダンス・山田(予約)	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(寄本(予約))			12:30	12:30(40分)シェイプバンプ・鹿井(予約)	12:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive	12:30(40分)ヨガ・Mie(予約)												12:30
13:00					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					13:30	13:20(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			13:30	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(40分)フィットネス・CSLive	13:30(40分)パワーヨガ・Mie										13:30	
14:00					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(30分)CSLive/リズムGAMP・CSLive	14:30(30分)CORE FIGHTING・高橋	14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	14:30					14:30	14:20(30分)シェイプバンプ・鹿井				14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家(予約)	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(寄本(予約))	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30(30分)フィットネス・CSLive	14:30	
15:00					15:00					15:00					15:00															15:00
15:30				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30					15:30					15:30	15:30(40分)ヨガ・Mie									15:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(寄本(予約))	15:30(30分)EXCITE-BODY・谷本				15:30
16:00					16:00					16:00					16:00															16:00
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					16:30										16:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ					16:30
17:00					17:00					17:00					17:00															17:00
17:30					17:30					17:30					17:30															17:30
18:00					18:00					18:00					18:00															18:00
18:30					18:30					18:30					18:30															18:30
19:00					19:00					19:00					19:00															19:00
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(寄本(予約))	19:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	19:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive	19:30	19:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・野村	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(寄本(予約))			19:30	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・POWER・CSLive			19:30														19:30	
20:00					20:00					20:00					20:00															20:00
20:25(40分)コンピネーションエアロ・野村	20:25(30分)CORE FIGHTING・CSLive		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	20:25(40分)ZUMBA(R)・野村			20:30	20:25(40分)フィットネス・CSLive	20:15(40分)CSLive/ピラティス・CSLive														20:30
21:00		21:10(30分)フィールピラティス・杉原			21:00					21:00					21:00															21:00
21:30				21:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive	21:30					21:30					21:30										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

休館日