

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年08月 -

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27日(木)は休館日です。
11日(火)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
	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												10:00								10:00
10:30	10:30(40分)健康体操・片山		10:30(30分)CSLive/やさしい体操・CSLive		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/かんたん筋トレスタッフ		10:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive		10:30(40分)カラダデトックス・杉原		10:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・CSLive		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/かんたん筋トレスタッフ				11:00(15分)ボール・d-e)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(30分)CSLive/シェイプバンプ・POWER-CSLive				11:15(40分)ファイトアタックB EAT・高納		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(40分)CSLive/Late/Late-CSLive		11:30(40分)コンピネーションエアロ・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				11:55(20分)やさしいストレッチ・CSLive		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
12:30	12:30(40分)ヨガ・AYA		12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-CSLive[予約]		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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[予約]		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/リズムライド・谷本[予約]		12:30		12:30(40分)CSLive/ZenYoga-CSLive		12:30(40分)ヨガ・Mie[予約]				12:30		
13:00									13:00		13:20(40分)フリースタイルダンス・高橋		13:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive						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(40分)コンピネーションエアロ・塚田		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B EAT・高納		13:30(40分)CSLive/フィールドピラティス-CSLive		13:30(40分)/パワーヨガ・Mie				13:30
14:00									14:00										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/ファイトアタックPOWER-CSLive		14:30(30分)X-CORE FIGHTING・高納		14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive		14:30		14:20(30分)シェイプバンプ・高納		14:20(40分)ヨガ・Chiharu		14:20(30分)CSLive/シェイプバンプ・POWER-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(40分)コンピネーションスタッフ・高橋(2週目/4週目)		14:25(40分)コンピネーションスタッフ・高橋(2週目/4週目)		14:30		
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(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		15:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド-CSLive[予約]		15:20(30分)EXCITEーBOD Y・谷本		15:30		
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(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				16:20(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
17:30									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		19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[予約]		19:30(30分)コンピネーションスタッフ・高橋		19:30(40分)CSLive/ピラティス-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)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-CSLive[予約]		19:30(40分)ワークアウトヨガ・谷本		19:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING-CSLive		19:30		19:30						19:30		
20:00									20:00										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(30分)CSLive/シェイプバンプ・POWER-CSLive		20:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		20:25(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-CSLive		20:30		20:25(40分)ZUMBA(R)・野村		20:30(40分)CSLive/パワーヨガ-CSLive		20:30(30分)EXCITEーBOD Y・谷本		20:15(40分)CSLive/フィールドピラティス-CSLive		20:30		20:30						20:30		
21:00			21:10(30分)フィールドピラティス・杉原				21:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-CSLive		21:00				21:20(40分)CSLive/シェイプバンプ-CSLive		21:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-CSLive		21:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-CSLive		21:00		21:00						21:00		
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		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日														

休館日