

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年09月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23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						
	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					休館日					10:00					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/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/ヨガ・片山	10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(30分)CSLive/フライング・ササキ・CSLive		10:30					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・ゲーム/ラックス・ステップ	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・パンク・POWER・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(30分)CSLive/シェイプ・パンク・POWER・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	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]		11:30		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	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											12:00								
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					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/リズムライド・谷本[予約]			12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・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(40分)CSLive/ZenYoga・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(40分)フリースタイルダンス・高橋	13:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive				13:30					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EAT・高橋	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											14:00								
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・RO・CSLive	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	14:20(30分)シェイプ・パンク・高橋	14:20(40分)ヨガ・Chiharu				14:30					14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[予約]	14:25(30分)CSLive/シェイプ・パンク・POWER・CSLive			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・谷本[予約]	14:25(40分)コンピネーションステップ・高橋(遠藤)	14:25(40分)コンピネーションエアロ・谷(遠藤)		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(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」		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								
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(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		16:30					16:30											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・谷本[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/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					19:30	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								
20:00					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・パンク・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					20:30	20:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive				20:30						20:30								
21:00		21:10(30分)フィールドピラティス・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											21:30								
	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	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				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日	日				曜日

休館日