

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12日(月)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 >

月				火				曜日		水		木		金		曜日		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							
10:00								10:00				休館日				10:00			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				10:00						
10:30	10:30(40分)健康体操・片山	10:30(15分)CSLive/やさしい体操・CSLive	10:30(40分)ヨガ・遠藤[予約]	10:30(15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・スタジオ	10:30(30分)CSLive/からだアタック・CSLive				10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(30分)CSLive/ラエクササイズ・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/かんたんストレッチ・スタジオ		11:00(15分)ボール・ゲーム/ラックス・スタジオ			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・パンプ・POWER・CSLive					11:15(40分)ファイトアタック・EAT・倉田	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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]			11:30		11:35(30分)CSLive/メディカルフィットネス/リズムライド・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								12:00					
12:30	12:30(40分)ヨガ・AYA	12:30(40分)ボディメイク・トレーニング・谷本	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[予約]	12:30(40分)CSLive/シェイプ・パンプ・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・高橋[予約]	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・山家	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					
13:30	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	13:20(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				13:30(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・FIG・HTING・高納	14:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・CSLive			14:30	14:20(40分)シェイプ・パンプ・高納	14:20(40分)ヨガ・Chiharu				14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[予約]	14:25(30分)CSLive/シェイプ・パンプ・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・高橋[予約]	14:30(30分)EXCITE-BODY・谷本					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]	15:15(40分)カラダデトックス・佐藤					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・スタジオ						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・高橋[予約]	19:30(30分)コンピネーション・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(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					
20:25	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・パンプ・POWER・CSLive	20:20(40分)オリジナルエアロ・高橋	20:25(30分)CSLive/X-CORE・FIG・HTING・CSLive	20:25	20:25(40分)ZUMBA(R)・野村				20:25	20:30(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLive			20:25	20:30(40分)ボディメイク・トレーニング・谷本	20:15(40分)CSLive/フィールドピラティス・CSLive							20:25						
20:30							20:30																	20:30					
21:00		21:10(30分)フィールドピラティス・杉原					21:00																	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		21:20(40分)CSLive/シェイプ・パンプ・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							21:30							
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							
曜日	月				火				水				木				金				土				日				曜日

休館日