セントラルスポーツプラザ24高松 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞

曜日	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	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(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/やさしいストレッチ-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/からだアクティブ・CSLive			10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(30分)CSLive/フラエクササイズ・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・スタッフ		11:05(15分)ボールdeリラックス・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BEAT・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/Lati Lati・CSLive	11:30(40分)コンビネーションエアロ・遠藤[予約]	11:35(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		11:55(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・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(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・CSLive	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/シェイプバンプ・CSLive	12:30	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・萬納[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・萬納[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(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)コンビネーションエアロ・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BEAT・萬納	13:30(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive	13:30(40分)パワーヨガ・Mie		13:30
14:00					14:00						14:25(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・CSLive	14:00					14:00
14:30	14:30(40分)フィールピラティス・谷	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSLive	14:30(30分)X－CORE FIGHTING・萬納	14:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・CSLive	14:30	14:20(40分)シェイプバンプ・萬納	14:20(40分)ヨガ・Chiharu			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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[予約]	14:30(30分)EXCITE－BODY・谷本		14:30
15:00					15:00							15:00		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]			15:00
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		15:15(40分)カラダデトックス・佐藤		15:30
16:00					16:00							16:00		16:20(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・スタッフ			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					16:30
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)コンビ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(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
20:30	20:25(40分)コンビネーションエアロ・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			20:20(30分)ボディメイクトレーニング・谷本	20:15(40分)CSLive/フィールピラティス・CSLive	20:30					20:30
21:00		21:10(30分)フィールピラティス・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	21:00					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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

休館日

作成日:2026/10/24 14:45:54