

セントラルスポーツプラザ24高松 - 2025年05月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
3日(土)、5日(月)、6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				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				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	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(30分)カラダデトックス・増田[整理券]	10:30(30分)CSLive/PPF/RAW/フィットネス/CSLive	10:30(40分)ヨガ・遠藤[整理券]	10:30(30分)CSLive/リズム&CAMP/CSLive	10:30	10:30(30分)ボディメイクトレーニング・谷本[整理券]	10:50(60分)有料セッション/サルサ・篠田[セッション][予約]			10:30(40分)エアロサーキット・伊東[整理券]					10:30(40分)ヨガ・野志谷		10:30(40分)ラテンファン・野村[整理券]				10:30									10:30
11:00					11:00																11:00									11:00
11:20	11:20(40分)コンピネーションエアロ・遠藤[整理券]	11:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive			11:30	11:15(40分)ボディケアストレッチ・伊東[整理券]				11:30(30分)シェイプバンプ・萬納[整理券]					11:30(40分)カラダデトックス・佐藤		11:30(40分)ZUMBA(R)・野村[整理券]				11:30									11:30
12:00					12:00																12:00									12:00
12:30	12:20(40分)ピラティス・片山[整理券]	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[整理券]	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[整理券]	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/CSLive	12:30	12:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋[整理券]	12:20(40分)フィールドヨガ・谷本[整理券]			12:20(40分)ストリートダンス・山田					12:30(40分)ファイトアタックB EAT・長尾[整理券]		12:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[整理券]				12:30								12:30
13:00					13:00																13:00									13:00
13:30	13:20(40分)コンピネーションエアロ・谷	13:20(40分)健康体操・片山[整理券]			13:30	13:20(40分)ダンスWAVE・高橋[整理券]	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・池田[整理券]			13:20(40分)コンピネーションエアロ・塚田[整理券]					13:30(40分)シェイプバンプ・萬納[整理券]		13:30(40分)ヨガ・Mie[整理券]	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井[整理券]				13:30								13:30
14:00					14:00																14:00									14:00
14:30	14:20(40分)ヨガ・谷	14:20(40分)ファイトアタックPRO・CSLive	14:30(40分)カラダデトックス・杉原	14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	14:30	14:20(40分)シェイプバンプ・長尾[整理券]	14:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive			14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤					14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[整理券]		14:30(40分)シェイプバンプ・長尾	14:30(40分)CSLive/フィールドピラティス・CSLive				14:30								14:30
15:00					15:00																15:00									15:00
15:30	15:20(40分)パワーヨガ・AYA				15:30	15:20(40分)ヨガ・Chiharu[整理券]	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(40分)ファイトアタックPRO・鹿井	15:30(40分)カラダデトックス・杉原				15:30								15:30
16:00					16:00																16:00									16:00
16:30					16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]								16:30(40分)ZUMBA(R)・山家[整理券]						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)ストリートダンス・山田		19:30	19:30(30分)コンピネーションエアロ・野村				19:30(30分)ZUMBA(R)・池田										19:30										19:30
20:00					20:00																20:00									20:00
20:25	20:25(40分)シェイプバンプ・長尾	20:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive		20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本	20:30	20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・野村	20:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾[整理券]			20:20(40分)ファイトアタックPRO・鹿井					20:20(40分)CSLive/ヨガ・CSLive					20:30										20:30
20:30			20:30(30分)コンピネーションステップ・高橋		21:00																21:00									21:00
21:00	21:20(40分)ファイトアタックB EAT・長尾	21:20(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	21:20(40分)オリジナルエアロ・高橋		21:30	21:20(40分)ZUMBA(R)・野村	21:20(40分)フィールドピラティス・杉原			21:20(30分)シェイプバンプ・鹿井					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	
曜日	月				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				曜日

休館日