

# セントラルスポーツプラザ24高松

レッスンスケジュール/2026年4月・5月・6月

「WEB予約」マークのレッスンは、事前にオンラインでの予約が必要となります。  
毎月25日より翌月分の予約を開始します。

	MONDAY~月曜日~			TUESDAY~火曜日~			WEDNESDAY~水曜日~			FRIDAY~金曜日~			SATURDAY~土曜日~			SUNDAY~日曜日~		
	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00																		
10:30																		
11:00	健康体操 片山	メディカルフィットネス CSLive	パーソナルスイム (有料)	ヨガ 遠藤	やさしい体操 CSLive	パーソナルスイム (有料)				カラダデトックス 杉原	メディカルフィットネス		フリースペース ※ストレッチエリアとして ご利用いただけます。	キッズ 体育スクール (幼児)	キッズ スイミング スクール <赤~橙> ※2コース使用	ラテンファン 野村		キッズ スイミング スクール <赤~橙> ※2コース使用
11:30																		
12:00	ピラティス 片山	CSLive Lati Lati	パーソナルスイム (有料)	★WEB予約★	コンビネーション エアロ 遠藤	初級クロール 萬納				ヨガ 逢坂	SHAPE PUMP		カラダデトックス 佐藤	キッズ 体育スクール (児童)	キッズ スイミング スクール <赤~白> ※1コース使用	ZUMBA 野村		キッズ スイミング スクール <赤~白> ※1コース使用
12:30																		
13:00	ヨガ AYA	AIR CYCLE FITNESS パワーライド		ZUMBA 池田	CSLive 健康太極拳	成人 スイミング スクール <中級> ※1コース使用				フリースタイル ダンス 山田	AIR CYCLE FITNESS リズムライド/谷本		SHAPE PUMP 鹿井	CSLive Zen Yoga	アクアピクス 谷本	ヨガ Mie		
13:30																		
14:00	コンビネーション エアロ 谷	カラダデトックス 佐藤		★WEB予約★	ファンクショナル コンディショニング 松本	パーソナルスイム (有料)				★WEB予約★	★WEB予約★		★WEB予約★	SEAT FIGHTATAK 萬納	CSLive Feel Pilates	パワーヨガ Mie		フリースペース ※ストレッチエリアとして ご利用いただけます。
14:30																		
15:00	Feel Pilates 谷	CSLive リズムCAMP		X-CORE Fighting 萬納	CSLive ビューティー トレーニング													
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00	ヨガ Chiharu	AIR CYCLE FITNESS リズムライド/谷本	成人 スイミング スクール <初級> ※1コース使用	コンビネーション ステップ/高橋	CSLive パワーヨガ	初級水泳 鹿井				ファンクショナル コンディショニング 野村	AIR CYCLE FITNESS パワーライド/鹿井	アクアウォーク & ジョグ/増田	WORKOUT@YOGA 谷本	CSLive シェイプアップ POWER	初級スイム トレーニング/向井			
20:30																		
21:00	コンビネーション エアロ 野村	CSLive X-CORE Fighting		オリジナルエアロ 高橋	SHAPE PUMP 鹿井					ZUMBA 野村	CSLive Zen Yoga		PRO FIGHTATAK 鹿井	CSLive ピラティス				
21:30																		
22:00																		

★大量の発汗・圧倒的エネルギー消費★  
全国トップインストラクターが在籍!!  
当クラブ人気No.1レッスン!!  
**AIR CYCLE FITNESS**

- ・シンプルに動きで、高強度の持久力トレーニングができる
- ・参加者との一体感も得られ、達成感・爽快感が高い
- ・体力レベルに合わせて、自身で強度調整ができる



スモールグループエクササイズ 開催中!!  
★途中入退場OK★  
・通常レッスンへの参加はハードルが高いと感じている方  
・短時間で効果を得たい方  
・気軽に参加したい方  
1つでも該当する方はオススメです!!

