

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10・11・12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～

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

10:30～11:10

10:30～10:45

10:30～11:00

11:00

健康体操【片山】

やさしい体操CSLive

パーソナルスイム(有料)

11:30

ジムスモ【スタッフ】

パーソナルスイム(有料)

12:00

11:30～12:10

11:30～12:10

11:30～12:00

12:30

ピラティス【片山】

Lati LatiCSLive

パーソナルスイム(有料)

13:00

12:10～12:40

13:30

12:30～13:10

12:30～13:10

初級水泳【高橋】

14:00

ヨガ【AYA】

ボディメイクトレーニング【谷本】

13:00～13:30

14:30

アクアビクス【高橋】

15:00

13:30～14:10

13:30～14:10

13:30～14:00

15:30

コンピネーションエアロ【谷】

カラダデトックス【佐藤】

★WEB予約★

16:00

14:30～15:10

14:30～15:10

14:30～15:00

16:30

Feel Pilates【谷】

PRO FIGHT TALKCSLive

17:00

17:30

15:30～16:30

15:30～16:30

18:00

キッズ体育スクール(幼児)

キッズスイミングスクール<赤～白>※1コース使用

18:30

16:30～17:30

16:30～17:30

19:00

キッズ体育スクール(児童)

キッズスイミングスクール<赤～橙>※2コース使用

19:30

17:30～18:00

17:30～18:30

20:00

キッズ個人塾

キッズスイミングスクール<緑～黒>※2コース使用

20:30

18:15～19:15

21:00

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。

19:00～19:30

21:30

パーソナルスイム(有料)

22:00

19:30～20:10

19:30～20:10

19:30～20:30

22:30

ヨガChiharu

AIR CYCLE FITNESS リズムライド【谷本】

★WEB予約★

23:00

20:25～21:05

20:25～20:55

23:30

コンピネーションエアロ野村

シェイプアップPOWERCSLive

24:00

21:10～21:40

24:30

Feel Pilates【杉原】

TUESDAY～火曜日～

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

10:30～11:10

10:30～10:45

10:30～11:00

11:00

ヨガ【遠藤】

やさしいストレッチCSLive

パーソナルスイム(有料)

11:30

★WEB予約★

11:05～11:20

アクアウォーク【倉田】

12:00

11:30～12:10

11:35～12:15

11:25～11:55

12:30

コンピネーションエアロ【遠藤】

AIR CYCLE FITNESS パワーライド-定員11名-

12:00～13:00

13:00

★WEB予約★

★WEB予約★

成人スイミングスクール【高橋】※1コース使用

13:30

12:30～13:10

12:30～13:10

12:30～13:00

14:00

ZUMBA【池田】

SHAPE PUMPCSLive

14:30

★WEB予約★

15:00

13:30～14:10

13:30～14:10

13:30～14:00

15:30

ファンクショナルコンディショニング【松本】

ヨガ【池田】

★WEB予約★

16:00

14:30～15:00

14:30～15:00

14:30～15:00

16:30

X-CORE FIGHTING【高橋】

糖着る！脂肪燃焼ダンスCSLive

17:00

17:30

15:30～16:30

15:30～16:30

18:00

キッズ体育スクール(幼児)

キッズスイミングスクール<赤～白>※1コース使用

18:30

16:30～17:30

16:30～17:30

19:00

キッズ体育スクール(児童)

キッズスイミングスクール<赤～橙>※2コース使用

19:30

17:30～18:00

17:30～18:30

20:00

キッズ個人塾

キッズスイミングスクール<緑～黒>※2コース使用

20:30

18:15～19:15

21:00

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。

19:30～20:00

21:30

22:00

19:30～20:00

19:30～20:10

19:30～20:30

22:30

コンピネーションステップ【高橋】

ピラティスCSLive

19:30～20:00

23:00

20:20～21:00

20:25～20:55

23:30

オリジナルエアロ【高橋】

X-CORE FIGHTINGCSLive

24:00

21:15～21:55

24:30

AIR CYCLE FITNESS パワーライド-定員11名-

WEDNESDAY～水曜日～

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

10:30～10:45

10:30～11:00

11:00

ジムスモ/かんたん筋トレ

からだアクティブCSLive

10:40～11:30

11:30

11:10～11:50

11:20～11:50

11:20～11:50

12:00

ファンクショナルコンディショニング【藤田】

シェイプアップPOWERCSLive

12:30

★WEB予約★

11:55～12:15

12:00～13:00

13:00

12:20～13:00

12:30～13:00

12:30～13:00

13:30

コンピネーションエアロ【高橋】

AIR CYCLE FITNESS リズムライド【高橋】

★WEB予約★

14:00

13:20～14:00

13:20～14:00

13:30～14:00

14:30

フリースタイルダンス【高橋】

ピラティスCSLive

★WEB予約★

15:00

14:20～15:00

14:20～15:00

14:20～15:00

15:30

SHAPE PUMP【高橋】

ヨガ【Chiharu】

16:00

16:30

15:30～16:30

15:30～16:30

17:00

キッズ体育スクール(幼児)

キッズスイミングスクール<赤～白>※1コース使用

17:30

16:30～17:30

16:30～17:30

18:00

キッズ体育スクール(児童)

キッズスイミングスクール<赤～橙>※2コース使用

18:30

17:30～18:00

17:30～18:30

19:00

キッズ個人塾

キッズスイミングスクール<緑～黒>※2コース使用

19:30

18:15～19:15

20:00

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。

20:30

21:00

19:30～20:10

19:30～20:10

19:30～20:00

21:30

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-定員11名-

アクアウォーク&ジョギング【高橋】

22:00

20:25～21:05

20:30～21:10

22:30

ZUMBA【野村】

パワーヨガCSLive

23:00

21:20～22:00

23:30

SHAPE PUMPCSLive

FRIDAY～金曜日～

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

10:30～11:10

10:30～11:00

11:00

カラダデトックス【杉原】

フラエクササイズCSLive

11:30

11:15～11:55

12:00

11:30～12:10

11:30～12:00

11:30～12:00

12:30

12:05～12:25

12:15～12:45

13:00

12:30～13:10

12:30～13:10

12:30～13:10

13:30

フリースタイルダンス【山田】

AIR CYCLE FITNESS リズムライド【谷本】

★WEB予約★

14:00

13:30～14:10

13:30～14:10

13:30～14:00

14:30

コンピネーションエアロ【塚田】

ストレッチ【山家】

★WEB予約★

15:00

14:30～15:10

14:25～14:55

14:30～15:10

15:30

ZUMBA【山家】

シェイプアップPOWERCSLive

16:00

★WEB予約★

16:30

15:30～16:30

15:30～16:30

17:00

キッズ体育スクール(幼児)

キッズスイミングスクール<赤～白>※1コース使用

17:30

16:30～17:30

16:30～17:30

18:00

キッズ体育スクール(児童)

キッズスイミングスクール<赤～橙>※2コース使用

18:30

17:30～18:00

17:30～18:30

19:00

キッズ個人塾

キッズスイミングスクール<緑～黒>※2コース使用

19:30

18:15～19:15

20:00

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。

20:30

21:00

19:30～20:10

19:30～20:00

19:30～20:00

21:30

WORKOUT@YOGA【谷本】

X-CORE TRAININGCSLive

22:00

20:20～20:50

20:15～20:55

22:30

ボディメイクトレーニング【谷本】

Feel PilatesCSLive

23:00

21:15～21:45

23:30

AIR CYCLE FITNESS リズムライド

-定員11名-

SATURDAY～土曜日～

ワークアウトスタジオ

フィールドスタジオ

プール

10:00

10:00～11:15

10:00～11:00

10:00～11:00

11:00

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

11:30

11:00～12:00

11:00～12:00

12:00

11:30～12:10

11:30～12:00

11:30～12:00

12:30

12:10～13:00

13:00

12:30～13:10

12:30～13:10

12:30～13:10

13:30

ZUMBA【山家】

Zen YogaCSLive

14:00

13:30～14:10

13:30～14:10

13:30～14:00

14:30

オリジナルエアロ【池田】

AIR CYCLE FITNESS リズムライド【谷本】

★WEB予約★

15:00

14:30～15:10

14:30～15:00

14:30～15:30

15:30

15:20～16:00

16:00

15:30～16:10

AIR CYCLE FITNESS パワーライド-定員11名-

★WEB予約★

16:30

16:20～16:35

17:00

ジムスモ/かんたんストレッチ

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

23:00

23:30

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

10:00

10:00～18:00

10:00～11:00

11:00

10:30～11:10

キッズスイミングスクール<赤～橙>※2コース使用

12:00

11:30～12:10

キッズスイミングスクール<赤～白>※1コース使用

13:00

12:30～13:10

12:50～13:20

14:00

13:30～14:10

13:25～13:55

15:00

14:30～15:00

14:00～14:30

16:00

15:15～15:55

17:00

15:30～16:10

18:00

16:20～16:35

19:00

17:30～18:00

20:00

18:15～19:15

21:00

19:30～20:00

22:00

20:20～21:00

23:00

21:15～21:55

24:00

22:20～23:00

25:00

23:25～24:05

26:00

24:30～25:10

27:00

25:35～26:15

28:00

26:40～27:20

29:00

27:45～28:25

30:00

28:50～29:30

31:00

29:55～30:35

32:00

31:00～31:40

33:00

32:05～32:45

34:00

33:10～33:50

35:00

34:15～34:55

36:00

35:20～36:00

37:00

36:25～37:05

38:00

37:30～38:10

39:00

38:35～39:15

40:00

39:40～40:20

41:00

40:45～41:25

42:00

41:50～42:30

43:00

42:55～43:35

44:00

44:00～44:40

45:00

45:05～45:45

46:00

46:10～46:50

47:00

47:15～47:55

48:00

48:20～49:00

49:00

49:25～50:05

50:00

50:30～51:10

51:00

51:35～52:15

52:00

52:40～53:20

53:00

53:45～54:25

54:00

54:50～55:30

55:00

55:55～56:35

56:00

57:00～57:40

57:00

58:05～58:45

58:00

59:10～59:50

59:00

60:15～60:55

60:00

61:20～62:00

61:00

62:25～63:05

62:00

63:30～64:10

63:00

64:35～65:15

64:00

65:40～66:20

65:00

66:45～67:25

66:00

67:50～68:30

67:00

68:55～69:35

68:00

70:00～70:40

69:00

71:05～71:45

70:00

72:10～72:50

71:00

73:15～73:55

72:00

74:20～75:00

73:00

75:25～76:05

74:00

76:30～77:10

75:00

77:35～78:15

76:00

78:40～79:20

77:00

79:45～80:25

78:00

80:50～81:30

79:00

81:55～82:35

80:00

83:00～83:40

81:00

84:05～84:45

82:00

85:10～85:50

83:00

86:15～86:55

84:00

87:20～88:00

85:00

88:25～89:05

86:00

89:30～90:10

87:00

90:35～91:15

88:00

91:40～92:20

89:00

92:45～93:25

90:00

94:00～94:40

91:00

95:05～95:45

92:00

96:10～96:50

93:00

97:15～97:55

94:00

98:20～99:00

95:00

99:25～100:05

96:00

100:30～101:10

97:00

101:35～102:15

98:00

102:40～103:20

99:00

103:45～104:25

100:00

104:50～105:30

101:00

105:55～106:35

102:00

107:00～107:40

103:00

108:05～108:45

104:00

109:10～109:50

105:00

110:15～110:55

106:00

111:20～112:00

107:00

112:25～113:05

108:00

113:30～114:10

109:00

114:35～115:15

110:00

115:40～116:20

111:00

116:45～117:25

112:00

117:50～118:30

113:00

118:55～119:35

114:00

119:40～120:20

115:00

120:45～121:25

116:00

121:50～122:30

117:00

122:55～123:35

118:00

124:00～124:40

119:00

125:05～125:45

120:00

126:10～126:50

121:00

127:15～127:55

122:00

128:20～129:00

123:00

129:25～130:05

124:00

130:30～131:10

125:00

131:35～132:15

126:00

132:40～133:20

127:00

133:45～134:25

128:00

134:50～135:30

129:00

135:55～136:35

130:00

137:00～137:40

131:00

138:05～138:45

132:00

139:10～139:50

133:00

140:15～140:55

134:00

141:20～142:00

135:00

142:25～143:05

136:00

143:30～144:10

137:00

144:35～145:15

138:00

145:40～146:20

139:00

146:45～147:25

140:00

147:50～148:30

141:00

148:55～149:35

142:00

149:40～150:20

143:00

150:45～151:25

144:00

151:50～152:30

145:00

152:55～153:35

146:00

154:00～154:40

147:00

155:05～155:45

148:00

156:10～156:50

149:00

157:15～157:55

150:00

158:20～159:00

151:0