

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2024年05月 -

30日(木)、31日(金)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、8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		曜日	日		曜日
	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	曜日	
09:00					09:00						09:00(20分)・クラブ限定/ジャイロキネシス	09:00						09:00
09:30		09:30(20分)・クラブ限定/ジャイロキネシス・産婦			09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花		09:30(40分)オリジナルエアロ・駒沢		09:30(40分)ZUMBA(R)・中道		09:30						09:30
10:00			10:20(40分)ピラティス・佐賀		10:00							10:00	10:00(40分)CSLive/パワーヨガ					10:00
10:30	10:30(40分)ラテンファン・高取				10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花		10:30(40分)ヨガ・高橋				10:30						10:30
11:00			11:10(40分)コンピネーションエアロ・佐賀		11:00							11:00						11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/プロレス/ジャイロキネシス・高橋				11:30	11:30(40分)バレエエクササイズ・森脇		11:30(40分)フラエクササイズ・高橋				11:30						11:30
12:00					12:00							12:00						12:00
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀		12:35(40分)シェイプハンプ40・金秋		12:30	12:30(30分)CSLive/からだアクティブ		12:25(30分)ファイトアタックB EAT30・金秋				12:30						12:30
13:00					13:00			13:10(40分)シェイプハンプ40・金秋				13:00	12:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング					13:00
13:30	13:40(40分)フィールヨガ・中野		13:25(30分)ファイトアタックB EAT30・金秋		13:30	13:20(30分)CSLive/ビューティプロジェク・LEG						13:30	13:30(30分)CSLive/エアロサーキット				13:30	
14:00			14:10(40分)CSLive/フィールピラティス		14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田						14:00						14:00
14:30					14:30							14:30	14:20(40分)ヨガ・澤田					14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30					15:30							15:30						15:30
16:00					16:00							16:00						16:00
16:30			16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30							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			19:10(40分)CSLive/Latiati	19:00(10分)・クラブ限定/ジャイロキネシス	19:00			19:00(30分)スタイリッシュハンプ・河原				19:00			19:00(10分)ジムスモ/みんなであそべ			19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/パワーヨガ				19:30	19:30(40分)シェイプハンプ40・金秋		19:40(40分)CSLive/ヨガ		19:40(40分)ヒップホップ・福島		19:30						19:30
20:00					20:00				19:50(10分)・クラブ限定/ジャイロキネシス		20:00							20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	曜日	