

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2024年04月 -

29日(月)、30日(火)は休館日です。

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	スタジオ	コンディショニングルーム
08:00					08:00							08:00						08:00
08:30					08:30		08:40(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ					08:30						08:30
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	09:40(40分)ヨガ・竹花					09:30(40分)オリジナルエアロ・滝沢	09:30						09:30
10:00					10:00						09:30(40分)ZUMBA(R)・中道	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		10:20(40分)ピラティス・佐賀		10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花					10:20(40分)コンピネーションエアロ・中道	10:30					10:30(40分)コンピネーションエアロ・高橋	10:30
11:00			11:10(40分)コンピネーションエアロ・佐賀		11:00						11:20(40分)ヨガ・竹花	11:00						11:00
11:30	11:30(20分)CSLive/アプ/ホク/ハリス/高橋/高橋/高橋				11:30	11:30(40分)バレエエクササイズ・森藤					11:30(40分)フラエクササイズ・高橋	11:30						11:30
12:00					12:00						12:10(40分)健康体操・竹花	12:00						12:00
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀		12:35(40分)シェイプパンパ40・金秋[予約]		12:30	12:30(30分)CSLive/からたアクトイブ	12:40(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ				12:25(30分)フィットアタックBEAT30・金秋	12:30					12:20(40分)シェイプパンパ40[予約]	12:30
13:00					13:00						13:10(40分)シェイプパンパ40・金秋[予約]	13:00	12:45(30分)CSLive/ボディアクトトレーニング					13:00
13:30	13:40(40分)フィールヨガ・中野		13:25(30分)フィットアタックBEAT30・金秋		13:30	13:00(30分)CSLive/ビューティプロジエク・LEG					13:45(40分)ヨガ・伊藤	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(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]	14:00
14:30					14:30							14:20(40分)ヨガ・澤田						14:30
15:00					15:00							15:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ						15:00
15:30					15:30													15:30
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
17:00					17:00													17:00
17:30					17:30													17:30
18:00					18:00													18:00
18:30					18:30													18:30
19:00			19:10(40分)CSLive/Lati 研	19:00(10分)*クラブ限定/ジャイロキネシス	19:00						19:00(30分)スタイリッシュパンプ・河原	19:00						19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/パワーヨガ				19:30	19:30(40分)シェイプパンパ40・金秋[予約]					19:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ	19:30						19:30
20:00					20:00						19:30(20分)アプ/高橋/高橋/高橋	20:00						20:00
20:30					20:30						19:40(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ	20:30						20:30
	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	スタジオ	コンディショニングルーム