

ゆうぽうと世田谷レクセンター - 2025年04月 -

29日(火)、30日(水)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 >

月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日						
スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	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	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム				
08:00																	08:00			
		08:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ					08:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ				08:00(20分)・クラブ運営/ジ マイロキネシス						08:00			
08:30		08:30(20分)・クラブ運営/ジ マイロキネシス			08:30	08:40(40分)ヨガ・竹花	08:40(20分)・クラブ 運営/ジマイロキネシ ス・高林		08:30(40分)ICSLive/ Lati Lati	08:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	08:30(40分)ZUMBA (R)・中道			08:30			08:30			
10:00					10:00								10:00(10分)ジムスモ/みんな で動レ	10:00	10:00(40分)CSLive/ パワー30分		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		10:30(40分)ヨガ・高橋			10:20(40分)コンビネー ションエアロ・中道			10:30	10:30(40分)コンビネー ションエアロ・高畑		10:30			
11:00			11:10(40分)コンビネー ションエアロ・佐賀		11:00					11:00(10分)ジムスモ/みんな で動レ			11:00				11:00			
11:30	11:30(40分)ヨガ・高取				11:30	11:30(40分)リレエエク サイズ・森脇		11:30(40分)ブラエクサ サイズ・高橋			11:20(40分)ヨガ・竹花		11:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	11:30	11:20(40分)シンプル ステップ・高畑	11:15(10分)ジムスモ/みんな で動レ	11:30			
12:00					12:00						12:10(40分)健康体操 ・竹花			12:00			12:00			
		12:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ			12:10								12:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ	12:10			12:10			
12:30	12:30(40分)ピラティス ・佐賀		12:35(40分)シェイパ ンプ40・金秋		12:30	12:35(40分)シェイパ ンプ40・金秋		12:25(30分)ファイトア タックBEAT30・金秋				12:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	12:30			12:30(30分)CSLive/ シェイパンプPOW ER	12:20(10分)ジムスモ/みんな で動レ	12:30		
13:00					13:00			13:10(40分)シェイパ 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)CSLive/ ヨガ		13:25(30分)ファイトア タックBEAT30・金秋		13:30	13:30(30分)ICSLive/ビュー ティプロジェクト・田中明日							13:30	13:30(30分)CSLive/ エアロサーキット	13:30(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT	13:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	13:30			
14:00			14:10(40分)CSLive/ ヨガ		14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田		14:10(40分)ICSLive/ 健康大福寿					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(120分)卓球(フ リー)・雨宮	15:00		
15:30	15:30(150分)卓球(フ リー)・雨宮[予約]				15:30	15:30(180分)卓球(フ リー)・雨宮		15:30(180分)卓球(フ リー)・雨宮			15:30(180分)卓球(フ リー)・雨宮		15:30	15:30(210分)卓球(フ リー)・雨宮			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			16:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	16:30		
17:00					17:00									17:00				17:00		
17:30					17:30							17:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	17:30					17:30		
18:00					18:00									18:00			17:50(10分)ジムスモ/みんな で動レ	18:00		
18:30	18:30(40分)CSLive/ シェイパンプ				18:30			18:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ					18:30			18:15(10分)ジムスモ/みんな で動レ		18:30		
19:00		19:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati	19:00(10分)・クラブ運営/ジ マイロキネシス	19:00			19:10(40分)ICSLive/ ファイトアタックBEAT				19:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	19:00					19:00		
19:30	19:30(40分)CSLive/ パワー30分				19:30	19:30(40分)シェイパ ンプ40・金秋			19:40(10分)・クラブ運営/ジ マイロキネシス	19:40(10分)ジムスモ/みんな で動レ	19:40(40分)ヒップホッ プ・福島		19:30					19:30		
20:00		20:00(10分)ジムスモ/みんな で動レ			20:00		20:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ		20:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ				20:00			20:10(10分)ジムスモ/みんな で動レ		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	曜日	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	曜日	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	曜日
月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日						