

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2025年07月 -

30日(水)、31日(木)は休館日です。

21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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日	
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	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		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									08:00							08:00		
		08:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						08:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						08:20(20分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス										
08:30						08:30	08:40(40分)ヨガ・竹花	08:40(20分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス・高橋		09:30(40分)ICSLive/Lati Lati		09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:30(40分)IZUMBA(R)・中道								08:30		
		08:35(30分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス										10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						10:00(40分)CSLive/パワーヨガ				10:00		
10:00						10:00																10:00		
	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)IZUMBA(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(40分)コンビネーションエアロ・高橋		10:30		
11:00			11:10(40分)コンビネーションエアロ・佐賀			11:00						11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ										11:00		
	11:30(30分)ラテンファン・高取					11:30	11:30(40分)リレエクスサイズ・森脇		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30(40分)フアエクササイズ・高橋				11:20(40分)ヨガ・竹花			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			11:20(40分)シンプルステップ・高橋	11:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30		
12:00						12:00								12:10(40分)健康体操・竹花								12:00		
		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				12:10																12:10		
						12:30																12:30		
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀		12:35(40分)シェイパング40・金秋			12:30												12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				12:30		
						13:00														12:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング		13:00		
						13:30																13:30		
13:30	13:40(40分)CSLive/ヨガ		13:25(30分)フアイトアタックBEAT30・金秋			13:30																13:30		
						14:00									13:45(40分)ヨガ・伊藤						13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	14:00		
14:00						14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田			14:10(40分)ICSLive/健康大稽古												14:00		
14:30						14:30																14:30		
15:00						15:00																15:00		
						15:30	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮			15:30(180分)卓球(フリー)・南宮				15:30(180分)卓球(フリー)・南宮						15:30(210分)卓球(フリー)・南宮		15:30		
16:00						16:00																16:00		
16:30						16:30																16:30		
			16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			17:00																17:00		
17:30						17:30																17:30		
18:00						18:00																18:00		
18:30	18:30(40分)CSLive/シェイパング					18:30			18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ													18:30		
19:00		19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:00(10分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス		19:00				19:10(40分)ICSLive/フアイトアタックBEAT												19:00		
19:30	19:30(40分)CSLive/フィールピラティス					19:30	19:30(40分)シェイパング40・金秋					19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:40(40分)ヒップホップ・福島								19:30			
20:00			20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			20:00			20:10(10分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ												20:00		
20:30						20:30																20:30		
	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	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			
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日