

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2025年09月 -

29日(月)、30日(火)は休館日です。

15日(月)、23日(火)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]: 予約が必要ですが [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/かんたんふ殿トレ							08:10(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ						08:30(40分)クラブ屋敷/ジャイロキネシス												
08:30						08:30			08:40(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ	08:40(20分)クラブ屋敷/ジャイロキネシス・高林		08:40(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ	08:30(40分)IZUMBA(R)・中道			08:30							08:30				
		08:35(20分)クラブ屋敷/ジャイロキネシス													10:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ												
10:00						10:00			10:10(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ							10:00(40分)CSLive/パワーヨガ							10:00				
		10:20(40分)ピラティス・佐賀												10:20(40分)コンビネーションエアロ・中道													
10:30	10:30(40分)ラテンファン・高取					10:30			10:30(40分)IZUMBA(R)・竹花			10:30(40分)ヨガ・高橋								10:30(40分)コンビネーションエアロ・高橋			10:30				
															11:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ												
11:00						11:00																					
		11:10(40分)コンビネーションエアロ・佐賀												11:20(40分)ヨガ・竹花							11:20(40分)シンプルステップ・高橋	11:10(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ	11:00				
11:30	11:30(20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/かんたんふ殿トレ	11:30(40分)フラエクササイズ・高橋				11:40(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ							11:30				
12:00						12:00										12:10(40分)健康体操・竹花							12:00				
		12:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ																		12:10(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ	12:20(30分)CSLive/シェイパンプPOW-ER	12:20(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ	12:00				
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀					12:30																	12:30				
13:00						13:00																	13:00				
13:30	13:40(40分)CSLive/ヨガ					13:30			13:25(30分)ファイトアタックBEAT30・金秋														13:30				
14:00						14:00										14:55(40分)ヨガ・伊藤							14:00				
14:30						14:30																	14:30				
15:00						15:00																	15:00				
15:30	15:30(150分)卓球(フリー)・南宮[予約]					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				
16:00						16:00																	16:00				
16:30						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(40分)CSLive/シェイパンプ					18:30																	18:30				
19:00		19:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ		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)CSLive/ファイトアタック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)シェイパンプ40・金秋														19:30				
20:00						20:00																	20:00				
		20:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ							20:00(10分)ジムスモ/かんたんふ殿トレ																		
20:30						20:30																	20:30				
曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム				
	月				火				水				木				金				土				日		