

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2025年10月 -

30日(木)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、13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	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							08:30(30分)・クラブ運営/ジャイロキネシス												
08:30								08:30	08:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(20分)・クラブ運営/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)・クラブ運営/ジャイロキネシス					08:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ																				08:30			
10:00								10:00			10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ							10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ								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								10:00(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分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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								11:00							11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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/かんたん筋トレ	11:00		
	11:05(5分)高橋																													
11:30								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)フラエクササイズ・高橋						11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									11:30			
12:00							12:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00										12:10(40分)健康体操・竹花										12:00		
		12:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ																												
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)フィットアタックBEAT30・金秋								12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						12:20(30分)CSLive/シェイパンプPOW-ER		12:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30			
13:00								13:00																					13:00	
										13:25(30分)ICSLive/ビュース・プロジェクタ・ヒップアップ																				
13:30	13:40(40分)CSLive/ヨガ							13:30																				13:30		
14:00								14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田			14:10(40分)CSLive/健康大稽古																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(180分)卓球(フリー)・南宮				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											17:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									17:30		
18:00								18:00																					18:00	
18:30	18:30(40分)CSLive/フィールピラティス							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)・クラブ運営/ジャイロキネシス			19:00				19:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT																19:00		
19:30	19:30(40分)CSLive/シェイパンプ							19:30	19:30(40分)シェイパンプ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		
														19:35(10分)・クラブ運営/ジャイロキネシス																
20:00			20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00			20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ																	20:00		
20:30								20:30											20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									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	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日		
	月				火				水				木				金				土				日					