ゆうぽうと世田谷レクセンター - 2025年11月 -

29日(土)、30日(日)は休館日です。 3日(月)、24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、ブログラム、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

2748+N

		月			火		曜日		水			木			±		曜日		±		_	B	
スタ	1974	ンディショニングルーム	ĐΔ	スタジオ	コンディショニングルーム	276		スタジオ	コンディショニングルー	4 94	スタジオ	コンディショニングルー。	94	スタジオ	ロンディショニングルーム	276		スタジオ	コンディショニングルー	27	スタジオ	コンディショニングルーム	94
			09:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋Fレ				09:00			09:10(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ					09:00(20分) * クラブ限定/ジャイロキネシス		09:00						
			ル助トレ		+		-			ん助トレ			 		ヤイロキネンス		1				+		
		10.05/00公)。ABJ開生/C				09.40/10 G)(1 / 7 X / 6 / 6 A		00.40(40/)\745.45#	00.40(00.4) > 0.55		00.00(40())0.01.1		0940(10Q)(\$1,7 ± /4,4.4	00.00(40())71.040.4	/						+		
		09:35(20分) * クラブ限定/ジャイロキネシス				09:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	09:30	08:40(4077)=331*17]46	09:40(20分) * クラフ 限定/ジャイロキネシス・高林	/	09:30(40分)CSLive Lati Lati		ん筋トレ	09:30(40分)ZUMBA R)·中道	`		09:30				4		
				L					ス・高林												I		
							10:00			10:10(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ						10:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋Fレ	10:00	10:00(40分)CSLive/ パワーヨガ					
				10:20(40分)ピラティス ・佐賀	1		1				1	†	1	10:20(40分)コンピネー ションエアロ・中道	-		1	71-371					
0:30(40分)ラテンファ			・佐賀		10:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	10-30	10:30(40分)ZUMBA(1		10:30(40分)ヨガ・高橋			ションエアロ・中道			10:30				10:30(40分)コンビネー	-	
高取)ラテンファ			ł		ん筋トレ	-	10:30(40分)ZUMBA(R)·竹花		+	1		 	-			1000				10:30(40分)コンビネ- ションエアロ・高畑		
							ļ								_							_	
				11:10(40分)コンビネー ションエアロ・佐賀	·		11:00			1	L		11:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ				11:00						
														11:20(40分)ヨガ・竹花							11:20(40分)シンブノ ステップ・高畑		11:15(10分)ジムスモ/ ん筋Fレ
83691CSLive/ 改善-第48.予数	/メディカルド/青盤パラ 8			i			11:30	11:30(40分)パレエエク ササイズ・森脇		11:40(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ	11:30(40分)フラエクサ サイズ・高橋			1		11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	11:30				1 7 7 7 1 mm /m		
					4		1	ササイズ・森脇		NB FD	サイズ・高橋		 	1		NBPU	1				1		
			12:10(10分)でんるモ/かんた		+	12:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	10.00		 				 	12:10(40公) 健康体量			10.00						
			12:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	ļ		ん筋トレ	12:00							12:10(40分)健康体操 ・竹花	·		12:00						
											12:25(30分)ファイトア タックBEAT30・金秋									12:15(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	12:20(30分)CSLive シェイプパンプPOV	/	12:20(10分)ジムスモ ん筋トレ
30(40分))ピラティス			12:35(40分)シェイブバ ンプ40・金秋	\$	12:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	12:30	は個学的で会しい・メディカルフィットキス	1							12:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋Fレ	12:30				ER		
	ľ			7740 EW			1 [T			1				1 [12:45(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン					
				i	İ	l	13:00		†	1	13:10(40分)シェイブバ ンブ40・金秋	1	1	†	†	t	13:00	ホティメイクトレーニン グ		 	1	†	
	+		ļ	13:25(30分)ファイトア	, 	 		13:20(30分)C8Live/ピューティブロジェクト/ヒップライン	 	+	ンブ40・金秋	 	 	l	+	 				 	 	+	
10/10/1				13:25(30分)ファイトア タックBEAT30・金秋				ィブロジェクト/ヒップライン															10.40/10/2017 7.7
が	r)CSLive/						13:30										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 ん筋トレ
	L.													13:45(40分)ヨガ・伊藤									
				14:10(40分)CSLive/	4		14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田			14:10(40分)CSLive 健康太極拳						14:00						
				1377					İ	†	班		†				i t	14:20(40分)ヨガ・澤田			 		
				ł			14:20			+	1		 				14-20						
					4		14.30										14.50						
											ļ		ļ				ļ						14:50(10分)ジムスモ/ ん筋トレ
				L			15:00			1	l			l			15:00				15:00(120分)卓球(こ	'L	
																					1 / 102		
5:30(150 /	分)卓球(フ 『予約』			15:30(180分)卓球 (フ リー)・雨宮	7		15:30	15:30(180分)卓球(フ リー)・雨宮	1		15:30(180分)卓球(フ リー)・雨宮			15:30(180分)卓球(フ リー)・南宮	7		15:30	15:30(210分)卓球 (フ リー)・雨宮			1		
一)・南宮	(17×89.)			リー)・南宮			' l'	リー)・南宮		+	リー)・南宮		 	リー)・南宮			1	リー)・南宮			1		
	- t			ł			10.00			+							10.00						
	- 1			!			10:00				.		↓				10:00				.		
	Į.			!							.]										.]		
							16:30										16:30						16:40(10分)ジムスモ/ ん筋トレ
-	ľ			İ							1			1			1				1		
	- t			İ			17:00			+	1		 	1			17:00						
	ŀ			ł	 				ļ	+	+		 	1	!		1			17:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	 	+	
	- 1			Į.	ļ				ļ		4				ļ	17.00(0/1)(1.77.4.74.				ん筋Fレ			
	1.			1			17:30				.					17:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋Fレ	17:30				<u> </u>		
																				17:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋Fレ			
				1 '		18	18:00			T	1		T	Ī			18:00						
				i						†	1		†	İ			1			18:15(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ			
30(40 ↔	CSLive/				 	 	18-30		†	18:40(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ		 	t		 	 	18-30			rvas: V	 	+	
ィールビ	r)CSLive/ ラティス				+		10.00			ん筋トレ	 	 	 	 	+		10.00					+	
			In Invinced Law Co. C.		(Innertant) + Ameline					.											ļ	ļ	
			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) * クラブ限定/ジャイロキネシス	<u> </u>	19:00			1	19:10(40分)CSLive ファイトアタックBEAT		<u> </u>	<u> </u>			19:00				1		
				l																			
30(40分	r)CSLive/ ンプ			i	1	1	19:30	19:30(40分)シェイブパ ンブ40・金秋	1	1	1	1	1940(10分)ジムスモ/かんだ	19:40(40分)ヒップホップ・福島	7	1	19:30			1	T		
エイブパン	ンブ				-	 		ンフ40・金秋	l	+	 	19:50(10分) * クラブ限定/ジャイロキネシス	ryan't	フ・福島	 					 	t	+	
			90.00(10.Q)(1 / 7 × /+ / +		+	20.10(10.Q)(1/, 7.E /± / ±	00.00		4	20.10(10.6)(3 / 7.2 / 4 / 4		ヤイロキネシス	2010/10/01/01/17 7 7 14 14	1			00.00				+	+	
			20:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		_	20:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:00			20:10(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ		↓	20:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	1	4		20:00			ļ	4		
			L	L	1	L			L	1	L	1	l	L	1	20:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ				l	L	1	
	T						20:30										20:30						
				t	·	l	1			1	†	1	T	İ	T		1			İ	†	·	
24	104 1	ンディショニングルーム	27	スタジオ	コンディショニングルール	27		スタジオ	コンディショニングルー	4 24	スタジオ	コンディショニングルー	94	スタジオ	エンディショニングルーム	27		スタジオ	コンディショニングルール	276	スタジオ	コンディショニングルーム	24
				~~~				~~~	水	7	~~~	*		~~~	±			~~~			~~~	B	

作成日:2025/10/12 14:15:34