

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2025年12月 -

31日(水)は休館日です。
30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 [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		08:00							08:00					
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		08:30(40分)IC SLive/Lati Lati		08:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		08:30(40分)IZUMBA(R)・中道		08:30							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(40分)CSLive/パワーヨガ							10:00					
10:30	10:30(40分)ラテンファン・高取			10:20(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			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						11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00					
11:30	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		11:30			11:20(40分)シンプルステップ・高橋			11:30(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							12:00					
		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				12:10										12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ						12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00					
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(30分)フィットアタックBEAT30・金秋									12:30						12:30(30分)CSLive/シェイパンプPOW-ER	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)IC SLive/ビューアッププロジェクト/ミッドライン									13:30			13:30(30分)CSLive/エアロサーキット			13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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)IC SLive/健康大稽古						14:00							14:00					
14:30						14:30										14:20(40分)ヨガ・澤田							14:30					
15:00						15:00																15:00(120分)卓球(フリー)・南宮	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			15:30(210分)卓球(フリー)・南宮				15:30					
16:00						16:00																	16:00					
16:30						16:30																16:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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						17:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	17:30					
18:00						18:00																17:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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														18:15(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)IC SLive/ファイトアタックBEAT						19:00							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(10分)・クラブ屋敷/ジャイロキネシス	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/かんたん筋トレ			20:00		20:10(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							20:00					
20:30						20:30										20:30(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				
	月				火				水				木				金				土				日			