

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

3日(土)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					08:30(40分)CSLive/Lati Lat		08:40(10分)ZUMBA(R)・中道									
08:30		08:35(20分)・クラブ運営/ジャマイロキネシス				08:30	08:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(20分)・クラブ運営/ジャマイロキネシス・高橋		09:30(40分)CSLive/Lati Lat		09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ										08:30		
												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)ZUMBA(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						11:00									11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ							11:00		
	11:30(20分)ラテンファン・中道					11:30	11:30(40分)リレエエクサイズ・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						11:20(40分)ヨガ・竹花				11:20(40分)シンプルステップ・高橋		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/かんたん筋トレ				12:00																12:00		
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀			12:35(40分)シェイパンブ40・金秋		12:30	12:30(30分)ZUMBA(デモ)・中道											12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		12:20(30分)CSLive/シェイパンブPOW-ER		12:30		
						13:00																13:00		
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(30分)CSLive・デモ・中道															13:30		
																						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)CSLive/健康体操						14:45(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(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																17:30		
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		19:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		19:10(40分)CSLive/Lati Lat	19:00(10分)・クラブ運営/ジャマイロキネシス	19:00				19:10(40分)CSLive/フアイトアタックBEAT												19:00		
19:30	19:30(40分)CSLive/シェイパンブ					19:30	19:30(40分)シェイパンブ40・金秋					19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		19:40(10分)CSLive/ジャマイロキネシス	19:40(10分)ヒップホップ・高橋							19:30		
20:00			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																20:30		
	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