

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年02月 -

27日(金)、28日(土)は休館日です。

11日(水)、23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(20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)IC SLive/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			
											10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ							10:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									10:00			
10:00								10:00										10:20(40分)コンビネーションエアロ・中道									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				11:10(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											11:20(40分)シンプルステップ・高橋			11:00		
11:30	11:30(40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				
	11:30(40分)ラテンファン・高取																													
12:00								12:00										12:10(40分)健康体操・竹花									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			12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:35(40分)シェイパンプ40・金秋																12:20(30分)CSLive/シェイパンプPOW-ER			12:30		
13:00								13:00																				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			
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																				17:30		
18:00								18:00																				18:00		
18:30	18:30(40分)CSLive/フィールピラティス							18:30																				18:30		
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/ファイトアタック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(10分)・クラブ運営/ジャイロキネシス												19:30			
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																				20:30		
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			
	月				火				水				木				金				土				日					