

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年03月 -

30日(月)、31日(火)は休館日です。

20日(金)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 >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日				
時刻	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	曜日	
08:00			09:00-10:00分 ジムスモ/かんた ん館トレ				08:00								09:00-20:00分 * クラブ運営/ジ ムスモ/かんた	08:00									08:00	
08:30							08:30	08:40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) CS Live/ Lat Lat	09:40(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	09:30(40分) ZUMBA (R)・中道	08:30									08:30	
10:00							10:00								10:00(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	10:00									10:00	
10:30	10:30(40分) ラテンフ ァン・高取		10:20(40分) ビラティス ・佐賀				10:30	10:30(40分) ZUMBA (R)・竹花					10:20(40分) コンビネ ーションエアロ・高橋		10:30(40分) コンビネ ーションエアロ・高橋	10:30									10:30	
11:00							11:00																		11:00	
11:30							11:30	11:30(40分) リレエク サイズ・森脇					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									11:30
12:00							12:00								12:10(40分) 健康体操 ・竹花	12:00									12:00	
12:30	12:30(40分) ビラティス ・佐賀		12:35(40分) シェイパ ン40・倉敷				12:30						12:25(30分) ファイトア タックBEAT30・倉敷		12:45(30分) CS Live/ ボディメイク・レーニン	12:30(30分) CS Live/ シェイパンプ POW ER	12:30							12:30		
13:00							13:00						13:10(40分) シェイパ ン40・倉敷												13:00	
13:30	13:40(40分) CS Live/ ヨガ		13:25(30分) ファイトア タックBEAT30・倉敷				13:30	13:30(30分) CS Live/ビ ューチ プロジェクト・レックライン					13:45(40分) ヨガ・伊藤		13:30(30分) CS Live/ エアロサーキット	13:30(40分) CS Live/ ファイトアタックBEAT	13:30								13:30	
14:00							14:00	14:10(40分) ヨガ・澤田					14:10(40分) CS Live/ 健康体操												14:00	
14:30							14:30								14:20(40分) ヨガ・澤田										14:30	
15:00							15:00																		15:00	
15:30	15:30(150分) 卓球(フ リー)・雨宮[予約]		15:30(180分) 卓球(フ リー)・雨宮				15:30	15:30(180分) 卓球(フ リー)・雨宮					15:30(180分) 卓球(フ リー)・雨宮	15:30(180分) 卓球(フ リー)・雨宮	15:30(210分) 卓球(フ リー)・雨宮	15:30									15:30	
16:00							16:00																		16:00	
16:30							16:30																		16:30	
17:00							17:00																		17:00	
17:30							17:30								17:20(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	17:30									17:30	
18:00							18:00								17:40(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	18:00									18:00	
18:30	18:30(40分) CS Live/ フィールビラティス						18:30						18:40(10分) ジムスモ/かん たん館トレ		18:00(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	18:30									18:30	
19:00			19:10(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	19:10(40分) CS Live/ Lat Lat	19:00(10分) * クラブ運営/フ ィーロキネシス		19:00					19:10(40分) CS Live/ ファイトアタックBEAT													19:00	
19:30	19:30(40分) CS Live/ シェイパンプ						19:30	19:30(40分) シェイパ ン40・倉敷					19:40(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	19:40(10分) * クラブ運営/ジ ムスモ/かんた	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 たん館トレ				20:00					20:00(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	20:00(10分) * クラブ運営/ジ ムスモ/かんた	20:00(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	20:00										20:00	
20:30							20:30								20:20(10分) ジムスモ/かん たん館トレ	20:30									20:30	