

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年04月 -

29日(水)、30日(木)は休館日です。

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]: 予約が必要でです [整理券]: 整理券が必要でです

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日		
時刻	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	時刻		
08:00			09:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ				08:00			09:10(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ					09:00(20分)・クラブ 音楽/ジ ョウモ ネシス	08:00						08:00		
08:30			09:30(20分)・クラブ 音楽/ジ ョウモ ネシス			09:40(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	08:30	09:40(10分)油ガ・竹 花	09:40(20分)・クラブ 音楽/ジ ョウモ ネシス ・高林	09:30(40分)CSLive/ Lat Lat		09:40(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	09:30(40分)ZUMBA (R)・中 道		08:30							08:30		
10:00						10:20(40分)ピラティ ス・佐賀	10:00					10:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ		10:20(40分)コンビネ ーション エアロ・中 道		10:00	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					10:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	10:30	10:30(40分)ZUMBA (R)・竹 花				10:30(40分)油ガ・高 橋				10:30						10:30(40分)コンビネ ーション エアロ・高 畑	10:30	
11:00						11:10(40分)コンビネ ーション エアロ・佐 賀	11:00									11:00							11:00	
11:30						11:30(40分)リレエウ クサイ ズ・森 藤	11:30	11:30(40分)ラエウ クサイ ズ・森 藤				11:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ		11:20(40分)油ガ・竹 花		11:30						11:20(40分)シン ブル ス テッ プ・高 畑	11:30(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	11:30
12:00						12:10(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	12:00									12:00							12:00	
12:30	12:30(40分)ピラティ ス・佐 賀					12:35(40分)シェイバ ンプ40 ・金 秋	12:30									12:30	12:35(30分)CSLive/ グ ラ フ イ メ イ ク ト レ ー ニ ン グ				12:40(30分)CSLive/ シェイ バ ン プ P O W E R	12:40(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	12:30	
13:00							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 ク ク B E A T 3 0 ・金 秋	13:30	13:30(10分)CSLive/ヒュー テ ィ フ ロ ジ シ ク /ア ーム ス & バ ッ ク ラ イ ズ								13:30	13:20(30分)CSLive/ エ ア ロ サ ー キ ット				13:30(40分)CSLive/ フ ァイト ア タ ク ク B E A T	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)油ガ・澤 田						14:10(40分)CSLive/ 健 康 大 福 車		14:00							14:00	
14:30							14:30									14:30							14:30	
15:00							15:00									15:00							15:00	
15:30	15:30(150分)卓球(フ リ ー)・開 根(予 約)					15:30(180分)卓球(フ リ ー)・開 根	15:30	15:30(180分)卓球(フ リ ー)・開 根								15:30	15:30(210分)卓球(フ リ ー)・開 根					15:00(150分)卓球(フ リ ー)・開 根	15:30	
16:00							16:00									16:00							16:00	
16:30							16:30									16:30							16:30	
17:00							17:00									17:00							17:00	
17:30							17:30									17:30							17:30	
18:00							18:00									18:00							18:00	
18:30							18:30									18:30							18:30	
18:50	18:50(30分)CSLive/ Zen Yoga						18:50									18:50							18:50	
19:00						19:10(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	19:00									19:00							19:00	
19:30	19:40(40分)CSLive/ シェイ バ ン プ					19:10(40分)CSLive/ Lat Lat	19:30	19:30(40分)シェイバ ン プ40 ・金 秋								19:30							19:30	
20:00						20:00(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	20:00									20:00							20:00	
20:30						20:10(10分)ジムスモ/かん たん筋トレ	20:30									20:30							20:30	
	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム	スタジオ	インディペンデントグループ	ジム			