

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年06月 -

29日(月)、30日(火)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]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	日		曜日	
	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	
09:00					09:00						09:00(20分)*クラブ限定/ジャイロキネシス	09:00							09:00
09:30		09:30(20分)*クラブ限定/ジャイロキネシス			09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(20分)*クラブ限定/ジャイロキネシス・高林	09:30(40分)CSLive/Lati etati			09:30(40分)ZUMBA(R)・中道	09:30							09:30
10:00			10:20(40分)ピラティス・佐賀		10:00							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	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花		10:30(40分)ヨガ・高橋			10:20(40分)コンピネーションエアロ・中道	10:30			10:30(40分)コンピネーションエアロ・高畑				10:30
11:00			11:10(40分)コンピネーションエアロ・佐賀		11:00						11:20(40分)ヨガ・竹花	11:00			11:20(40分)シンプルステップ・高畑				11:00
11:30	11:30(20分)CSLive/アパレル/美容/ヘア/ネイル/ボディケア/その他				11:30	11:30(40分)バレエエクササイズ・森脇		11:30(40分)フラエクササイズ・高橋				11:30							11:30
12:00					12:00			12:25(30分)ファイトアタックB EAT・金秋			12:10(40分)健康体操・竹花	12:00							12:00
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀		12:35(40分)シェイプアップ・金秋		12:30							12:30	12:35(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング		12:40(30分)CSLive/シェイプアップPOWER				12:30
13:00					13:00			13:10(40分)シェイプアップ・金秋				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B EAT・金秋		13:30		13:20(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/チームス&バスケライン					13:30	13:20(30分)CSLive/エアロサーキット		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT				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/健康太極拳			13:45(40分)ヨガ・伊藤	14:00	14:10(40分)ヨガ・澤田						14:00
14:30					14:30							14:30							14:30
15:00					15:00							15:00			15:00(120分)卓球(フリー)・関根				15:00
15:30	15:30(150分)卓球(フリー)・関根[予約]		15:30(180分)卓球(フリー)・関根		15:30	15:30(180分)卓球(フリー)・関根		15:30(180分)卓球(フリー)・関根			15:30(180分)卓球(フリー)・関根	15:30	15:30(210分)卓球(フリー)・関根						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
19:00	18:50(30分)CSLive/ZenYoga		19:10(40分)CSLive/Lati etati		19:00			19:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO				19:00							19:00
19:30	19:40(40分)CSLive/シェイプアップ				19:30	19:30(40分)シェイプアップ・金秋				19:50(10分)*クラブ限定/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							20:00							20:00
20:30					20:30							20:30							20:30
	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム		スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	スタジオ	コンディショニングルーム	