

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年08月 -

15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)は休館日です。
11日(火)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		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	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/Letiati		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・高橋		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					11:00
11:30	11:30(20分)CSLive/ボディメイク・高橋				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			11:20(40分)シンブルステップ・高橋		11:30
12:00					12:00					12:10(40分)健康体操・竹花		12:00			12:20(30分)CSLive/シェイパンプPOWER		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・金秋		12:30	12:35(30分)フィットネス・高橋		12:25(30分)フィットアタックBEAT・金秋				12:30	12:35(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング				12:30
13:00					13:00			13:10(40分)シェイパンプ・金秋				13:00			13:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ		13:25(30分)フィットアタックBEAT・金秋		13:30	13:20(30分)CSLive/ビュティプロジェク/アームス&バックライン				13:45(40分)ヨガ・伊藤		13:30	13:20(30分)CSLive/エアロサーキット				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				14:00	14:10(40分)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			19:10(40分)CSLive/Letiati		19:00			19:05(40分)CSLive/フィットアタックPRO				19:00					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・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
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	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	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	曜日
	月		火			水		木		金			土		日		