

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年09月 -

29日(火)、30日(水)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23日(水)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		水		木		金		土		日	
曜日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	曜日
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						11:00		11:20(40分)シンプルステップ・高橋	11:00
11:30	11:30(20分)CSLive/ボディビル・高橋(要予約)			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		11:20(40分)ヨガ・竹花	11:30			11:30
12:00				12:00						12:00		12:20(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER	12:00
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀	12:35(40分)シェイプハンプ・金秋		12:30	12:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋				12:10(40分)健康体操・竹花	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)シェイプハンプ・金秋			13:00		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋		13:30	13:20(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/フォームス&バックスライン					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		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		19:10(40分)CSLive/Letiati		19:00			19:05(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			19:00			19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/シェイプハンプ			19:30	19:30(40分)シェイプハンプ・金秋			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	スタジオ	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	曜日	スタジオ	スタジオ	曜日
	月		火		水		木		金		土	日	