

ゆうぼうと世田谷レクセンター - 2026年10月 -

30日(金)、31日(土)は休館日です。
3日(土)、12日(月)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			11:20(40分)シンプルステップ・高橋	11:00
11:30	11:30(30分)CSLive/ボディビル・高橋				11:30	11:30(40分)バレエエクササイズ・森島		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BEAT・金秋		12:10(40分)健康体操・竹花		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	12:30(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/アームス&バックライン		13:10(40分)シェイプハンプ・金秋				12:30	12:35(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング		13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	12:30
13:00			13:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋		13:00							13:00	13:20(30分)CSLive/エアロサーキット			13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ				13:30					13:45(40分)ヨガ・伊藤		13:30				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)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)	15:00
15:30	15:30(150分)卓球(フリー)[予約]		15:30(180分)卓球(フリー)		15:30	15:30(180分)卓球(フリー)		15:30(180分)卓球(フリー)		15:30(180分)卓球(フリー)		15:30	15:30(210分)卓球(フリー)			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
	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
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日	曜日