ゆうぽうと世田谷レクセンター － 2026年11月 －

29日(日)、30日(月)は休館日です。
3日(火)、23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		水		木		金		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(20分)＊クラブ限定／ジャイロキネシス					09:00
09:30		09:35(20分)＊クラブ限定／ジャイロキネシス			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 L ati		09:30(40分)ZUMBA（R）・中道						09:30
10:00			10:20(40分)ピラティス・佐賀						10:20(40分)コンビネーションエアロ・中道		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(40分)ZUMBA（R）・竹花		10:30(40分)ヨガ・高橋						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						11:20(40分)ヨガ・竹花				11:20(40分)シンプルステップ・高畑		11:00
11:30	11:30(0分)CSLive／メディカルフィットネス／ロコモ予防体操				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
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				12:20(30分)CSLive／シェイプバンプPOWER		12:00
12:30	12:30(40分)ピラティス・佐賀		12:35(40分)シェイプバンプ・金秋		12:30(0分)CSLive／メディカルフィットネス／糖尿病予防体操						12:35(30分)CSLive／ボディメイクトレーニング				12:30
13:00			13:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋		13:20(30分)CSLive／ビューティプロジェクト／アームス＆バックライン		13:10(40分)シェイプバンプ・金秋				13:20(30分)CSLive／エアロサーキット		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								13:45(40分)ヨガ・伊藤						13:30
14:00			14:10(40分)CSLive／ヨガ		14:10(40分)ヨガ・澤田		14:10(40分)CSLive／健康太極拳				14:10(40分)ヨガ・澤田				14:00
14:30															14:30
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(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(210分)卓球（フリー）				15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			19:10(40分)CSLive／Lati L ati				19:05(40分)CSLive／ファイトアタックPRO								19:00
19:30	19:30(40分)CSLive／シェイプバンプ				19:30(40分)シェイプバンプ・金秋				19:40(40分)ヒップホップ・福島						19:30
20:00															20:00
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		水		木		金		土		日		曜日

作成日:2026/10/23 11:59:28