

ゆうばうと世田谷レクセンター - 2025年12月 -

31日(水)は休館日です。

30日(火)にお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	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	スタジオ	セッショングループ	ジム	曜日	
09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00	09:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		09:00	
09:30		09:35(20分)・クラブ風走/ハイロキネシス		09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(30分)・クラブ風走/ハイロキネシス	09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(30分)・クラブ風走/ハイロキネシス	09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(30分)・クラブ風走/ハイロキネシス	09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(30分)・クラブ風走/ハイロキネシス	09:30	
10:00				10:00		10:00			10:00		10:00			10:00		10:00	
10:30		10:20(40分)ピラティス・佐賀		10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花	10:30(40分)・クラブ風走/ハイロキネシス・高橋	10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花	10:30(40分)・クラブ風走/ハイロキネシス・高橋	10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・竹花	10:30(40分)・クラブ風走/ハイロキネシス・高橋	10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・中道		10:00	
11:00		11:10(40分)コンボ・ヨガエクササイズ・佐賀		11:00				11:00			11:00			11:00		11:00	
11:30		11:40(40分)ヨガ・竹花		11:30	11:30(40分)ヨガ・エクササイズ・森脇	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	11:40(40分)ヨガ・竹花	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	11:40(40分)ヨガ・竹花	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	11:20(40分)シングルステップ・高畠	11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30	
12:00		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		12:00				12:00			12:00			12:00		12:00	
12:30		12:35(40分)ピラティス・佐賀		12:30	12:45(40分)シェイプバングル40・金秋	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:45(40分)シェイプバングル40・金秋	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:45(40分)シェイプバングル40・金秋	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:20(30分)CS Live/シェイプバングルPOW	12:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	
13:00				13:00				13:00			13:00			13:00		13:00	
13:30		13:25(30分)ファイトアタックBEAT30・金秋		13:30	13:25(30分)ファイトアタックBEAT30・金秋	13:10(40分)シェイプバングル40・金秋	13:30	13:45(40分)ヨガ・伊藤	13:45(40分)ヨガ・伊藤	13:30	13:30(30分)CS Live/エアロサーフィット	13:30(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT	13:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	13:30		13:30	
14:00		14:10(40分)CS Live/ヨガ		14:00	14:10(40分)ヨガ・津田	14:10(40分)CS Live/健康大作戦	14:00			14:00			14:00			14:00	
14:30				14:30				14:30			14:30			14:30			
15:00				15:00				15:00			15:00			15:00		15:00	
15:30		15:30(150分)卓球(フリー)・南宮(予約)		15:30	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30	15:30(210分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30			15:30	
16:00				16:00				16:00			16:00			16:00			16:00
16:30				16:30				16:30			16:30			16:30			16:30
17:00				17:00				17:00			17:00			17:00			17:00
17:30				17:30				17:30			17:30			17:30			17:30
18:00				18:00				18:00			18:00			18:00			18:00
18:30		18:30(40分)CS Live/フィールピラティス		18:30		18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		18:30			18:30			18:30			18:30
19:00		18:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ		19:00	18:10(40分)CS Live/ヨガ・竹花	18:20(10分)・クラブ風走/ハイロキネシス	19:00	18:10(40分)CS Live/ヨガ・竹花	18:20(10分)・クラブ風走/ハイロキネシス	19:00	18:10(40分)CS Live/ヨガ・竹花	18:20(10分)・クラブ風走/ハイロキネシス	19:00			19:00	
19:30		19:30(40分)CS Live/シェイプバングル		19:30	19:30(40分)シェイプバングル40・金秋	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:30	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:40(10分)・クラブ風走/ハイロキネシス	19:30	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:40(10分)・クラブ風走/ハイロキネシス	19:30			19:30	
20:00		20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		20:00		20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		20:00			20:00			20:00			20:00
20:30				20:30				20:30			20:30			20:30			20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	

作成日:2025/11/16 15:20:40