

## ゆうばうと世田谷レクセンター - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、30日(金)、31日(土)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間は異なりますので、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	曜日	土	日
09:00	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム	スタジオ シンディショニングルーム ジム
09:30	09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30(10分)クラブ風走/ハイロキネシス	09:00 09:40(40分)ヨガ・竹花 09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30(40分)ヨガ・竹花 09:40(30分)*クラブ風走/ハイロキネシス・高橋	09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30(40分)ZUMBA(R)・中道	09:00
10:00	10:20(40分)ビラティス・佐藤	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:00	10:30(40分)ヨガ・竹花 10:30(40分)*コンビネーションエアロ・中道	10:30(40分)ヨガ・竹花 10:30(40分)コンビネーションエアロ・高橋	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:00(40分)CS Live/パワーヨガ	09:30
10:30	10:30(40分)ラテンファン・高取	11:00	11:30(40分)ヨガ・竹花	11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30(40分)ヨガ・竹花	11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:30(40分)コンビネーションエアロ・高橋	10:30
11:00	11:10(40分)コンビネーションエアロ・佐賀	12:00	12:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00	12:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋	12:00	11:20(40分)シングルステップ・高畠	11:00
11:30	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30	12:45(30分)CS Live/ゲティマイクトレーニング	12:30	11:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30
12:00	12:30(40分)ビラティス・佐藤	13:00	13:20(30分)ファイトアタックBEAT・金秋	13:00	13:45(40分)ヨガ・伊藤	13:30(30分)CS Live/エアロサーフィット	12:20(30分)CS Live/エアロサーフィット	12:00
12:30	12:35(40分)シェイプアップ40・金秋	13:30	13:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	13:30	14:10(40分)CS Live/健康太佳亭	14:00	12:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30
13:00	13:25(30分)ファイトアタックBEAT・金秋	14:00	14:10(40分)ヨガ・津田	14:00	14:20(40分)ヨガ・津田	14:30	13:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	13:00
13:30	13:40(40分)CS Live/ヨガ	14:30	15:00	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(210分)卓球(フリー)・南宮	15:00(120分)卓球(フリー)・南宮	15:30
14:00	14:10(40分)CS Live/ヨガ	15:00	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(210分)卓球(フリー)・南宮	16:00	15:00(120分)卓球(フリー)・南宮	16:00
14:30		15:30				16:00		16:30
15:00		16:00				16:00		16:00
15:30	15:30(150分)卓球(フリー)・南宮(予約)	16:30	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(180分)卓球(フリー)・南宮	15:30(210分)卓球(フリー)・南宮	15:30(210分)卓球(フリー)・南宮	15:30
16:00		17:00				16:00		16:00
16:30		17:30				16:30		16:30
17:00						17:00		17:00
17:30						17:30		17:30
18:00		18:00				18:00		18:00
18:30	18:30(40分)CS Live/フィールビラティス	19:00	18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00	19:10(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT	19:00	17:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	18:30
19:00	18:40(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)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:40(10分)ヒップホップ・高島	19:30	17:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00
19:30	19:30(40分)CS Live/シェイプアップ	20:00	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00	17:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:30
20:00	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:30	20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:30	20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:30	18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00
20:30								20:30
21:00	スタジオ シンディショニングルーム ジム	21:00	スタジオ シンディショニングルーム ジム	21:00	スタジオ シンディショニングルーム ジム	21:00	スタジオ シンディショニングルーム ジム	21:00

作成日:2025/12/15 16:07:44