

ゆうばうと世田谷レクセンター - 2026年02月 -

27日(金)、28日(土)は休館日です。

11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>

月			火			水			木			金			土			日			曜日	
曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日
09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたん ムチ筋トレ				09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたん ムチ筋トレ				09:00		09:10(10分)ジムスモ/かんたん ムチ筋トレ							09:00	
09:30		09:35(20分)*クラブ風走/ジ ムヨコキネシス				09:30	09:40(40分)ヨガ・竹花	09:40(30分)*クラブ風走/ジ ムヨコキネシス・高橋		09:30(40分)CSLive/ Lat/Lati		09:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		09:30(40分)ZUMBA(R) ・中道		09:30					09:30	
10:00						10:00				10:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ						10:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		10:00(40分)CSLive/ ハーワヨガ			10:00	
10:30	10:30(40分)ラテンフ ィットネス・佐賀			10:30(40分)ビラティス ・佐賀		10:30	10:30(40分)ZUMBA(R) ・竹花			10:30(40分)コンビネー ションエアロ・中道						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)コンボネ ーションエアロ・佐賀			11:00						11:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ						11:30					11:00	
11:30	11:40(40分)ヨガ/竹花			11:30	11:30(40分)バレエクサ サイズ・森脇			11:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		11:30(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)シンプル スタッフ・高畠				11:30		
12:00	12:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ			12:00						12:10(40分)健康体操 ・竹花						12:00					12:00	
12:30	12:30(40分)ビラティス ・佐賀			12:30	12:35(40分)シェイプバ ンブ40+金秋			12:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		12:25(30分)ファイトア タックBEAT30+金秋		12:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		12:30		12:20(30分)CSLive/ シェイプインパクトPOW ER					12:30	
13:00						13:00				13:10(40分)シェイプバ ンブ40+金秋						13:00		12:45(30分)CSLive/ ゲティマイクトレーニ ング			13:00	
13:30	13:40(40分)CSLive/ ヨガ			13:30	13:25(30分)ファイトア タックBEAT30+金秋					13:45(40分)ヨガ・伊藤						13:30	13:30(40分)CSLive/ エアロサーフィット				13:30	
14:00		14:10(40分)CSLive/ ヨガ			14:00	14:10(40分)ヨガ・津田			14:10(40分)CSLive/ 健康太佳亭						14:00		14:20(40分)ヨガ・津田				14:00	
14:30						14:30										14:30						14:30
15:00						15:00											15:00(120分)卓球(フ リー)・南宮				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	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		
16:00						16:00																16:00
16:30						16:30																16:30
17:00						17:00																17:00
17:30						17:30																17:30
18:00						18:00																18:00
18:30	18:30(40分)CSLive/ フィールビラティス					18:30				18:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ												18:30
19:00	18:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	18:10(40分)CSLive/ Lat/Lati				19:00			19:10(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT						19:00						19:00	
19:30	19:30(40分)CSLive/ シェイプバ					19:30	19:30(40分)シェイプバ ンブ40+金秋			19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		19:40(10分)ヨガ・竹花		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		20:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		20:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		20:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ		20:00						20:00	
20:30						20:30																20:30
曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	スタジオ	コンディショニングルーム	ジム	曜日	

作成日:2026/01/15 14:52:34