

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2024年02月 -

15日(木)、16日(金)、29日(木)は休館日です。

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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(45分)ベビー体育スクール[スクール]		09:00
09:30	09:30(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ-吉村[整理券]	09:40(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・小山[整理券]	09:40(30分)FIT jam・吉野[整理券]	09:30(20分)ジムスモ/コアボールエクササイズ-高田[高][整理券]	09:40(40分)健康太極拳・前田[整理券]			09:30
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・斎藤[整理券]	10:10(40分)ヨガ・植木[整理券]		10:10(40分)健康体操・今村[整理券]				10:00
10:30			10:20(40分)ワークアウトヨガ・吉野[整理券]		10:40(40分)健康気功法・前田[整理券]			10:30
11:00	11:10(40分)シンプルステップ・斎藤[整理券]	11:10(40分)ボディコアバランス・中野[整理券]	11:10(40分)ZUMBA(R)・小路[整理券]	11:10(40分)コンビネーションエアロ・今村[整理券]		11:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・鈴木[整理券]		11:00
11:30					11:40(40分)コンビネーションエアロ・本多[整理券]		11:40(40分)ZUMBA(R)・小路[整理券]	11:30
12:00	12:10(40分)シンプルエアロ・池田(昌)[整理券]	12:10(30分)ファイティングコア・中野[整理券]	12:10(40分)ボディコアストレッチ・小田[整理券]	12:10(40分)シェイプパンP40・豊島[整理券]		12:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木[整理券]		12:00
12:30					12:40(20分)ビューティプロジェクト/SENAKA・長沼[整理券]			12:30
13:00	13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・石田[整理券]	13:15(30分)STEP jam・中野[整理券]	13:15(40分)パワーヨガ・植木[整理券]	13:10(40分)コンビネーションエアロLow・中道[整理券]	13:10(40分)ファンクショナルトレーニング・橋本[整理券]	13:10(40分)ボディコアストレッチ・小田[整理券]		13:00
13:30								13:30
14:00	14:10(40分)ラテンファン・石田[整理券]	14:00(40分)エアロサーキット・本多[整理券]		14:10(30分)マインドボディリセット~脳の休息~・有馬[整理券]	14:10(40分)シンプルエアロ・橋本[整理券]	14:00(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・法領田[整理券]	14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・若尾[整理券]	14:00
14:30			14:15(30分)Jumping H・豊島[整理券]			14:25(40分)シンプルエアロ・小田[整理券]		14:30
15:00	15:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ-秋山[整理券]	15:00(40分)パワーヨガ・本多[整理券]	15:10(30分)*クラブ限定/フラ・安藤[整理券]	15:10(40分)ヨガ・植木[整理券]	15:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ-長沼[整理券]		15:00(30分)シェイプパンP30・小林[整理券]	15:00
15:30	15:25(30分)シェイプパンP30・秋山[整理券]					15:30(40分)パワーヨガ・植木[整理券]		15:30
16:00		16:00(40分)ピラティス・寺島[整理券]						16:00
16:30	16:15(30分)マインドボディリセット~脳の休息~・金子[整理券]			16:20(40分)ZUMBA(R)・新藤[整理券]		16:30(30分)フィールピラティス・長沼[整理券]		16:30
17:00		16:50(30分)ポッチャ・井上[整理券]						17:00
17:30								17:30
18:00						17:45(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・小山[スクール][予約]		18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・鈴木[整理券]		19:00(40分)ヨガ・宮川[整理券]					19:00
19:30		19:30(30分)ワークアウトヨガ・長沼[整理券]		19:20(30分)ファイトアタックBEAT 30・豊島[整理券]		19:40(40分)ボディメイクトレーニング・豊島[整理券]		19:30
20:00	20:10(30分)シェイプパンP30・豊島[整理券]		19:50(40分)コンビネーションステップ・中道[整理券]		20:10(30分)X-FIT CHANGE・豊島[整理券]			20:00
20:30		20:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木[整理券]		20:40(40分)コンビネーションエアロ・中道[整理券]		20:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・豊島[整理券]		20:30
21:00	21:00(30分)ファイティングDOJO・豊島[整理券]	21:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ-若山[整理券]			20:50(10分)お腹シェイプ・小山[整理券]			21:00
21:30			21:30(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・豊島[整理券]		21:10(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・鈴木[整理券]	21:05(40分)ボディコアストレッチ・福原[整理券]		21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日