

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2024年04月 -

15日(月)、16日(火)、30日(火)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 | | | 09:15(10分)お腹シェイプ・小山 | | 09:15(15分)ジムスモ/みんなですトレッチ・鈴木 | 09:00(45分)ベビー体育スクール[スクール] | | 09:00 |
| 09:30 | 09:30(10分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・吉村 | 09:40(20分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・小山 | 09:30(30分)FIT jam・吉野 | 09:30(20分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・本田[定員] | 09:40(40分)健康太極拳・前田 | | | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(40分)カラダデトックス・齊藤 | 10:10(40分)ヨガ・植木 | 10:10(40分)ワークアウトヨガ・吉野 | 10:10(40分)健康体操・今村 | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:40(40分)健康気功法・前田 | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:10(40分)シンプルステップ・齊藤[定員] | 11:10(40分)ボディコアバランス・中野[定員] | 11:10(40分)ZUMBA(R)・小路 | 11:10(40分)コンビネーションエアロ・今村 | | 10:50(10分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・鈴木[定員] | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 11:40(40分)コンビネーションエアロ・本多 | | 11:40(40分)ZUMBA(R)・小路 | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(40分)シンプルエアロ・池田(昌) | 12:10(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・中野[定員] | 12:10(40分)ボディケアストレッチ・小田 | 12:10(40分)シェイプパンP40・豊島[定員] | | 12:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:40(20分)ビューティプロジェクト/LEG・長沼 | | | 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 | 13:15(30分)STEP jam・中野[定員] | 13:15(40分)パワーヨガ・植木 | 13:15(40分)コンビネーションエアロLow・中道 | 13:10(10分)ジムスモ/みんなですストレッチ・金子 | 13:10(40分)ボディケアストレッチ・小田 | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・橋本 | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:10(40分)ラテンファン・石田 | 14:00(40分)エアロサーキット・本多 | 14:15(30分)Jumping H・豊島[定員] | 14:15(30分)マインドボディリセット~脳の休息~・有馬 | | 14:00(15分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・法穂田 | 14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・若尾 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:40(40分)シンプルエアロ・橋本 | 14:25(40分)シンプルエアロ・小田 | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(10分)ジムスモ/みんなですストレッチ・有馬 15:20(40分)フィールヨガ・有馬 | 15:00(40分)パワーヨガ・本多 | 15:10(40分)*クラブ限定/フラ・安藤 | 15:10(40分)ヨガ・植木 | | | 15:00(30分)シェイプパンP30・小林[定員] | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | 15:30(40分)パワーヨガ・植木 | 15:45(15分)ジムスモ/みんなですストレッチ・小林 | 15:30 |
| 16:00 | 16:15(30分)マインドボディリセット~脳の休息~・金子 | 16:00(40分)ピラティス・寺島 | | 16:20(40分)ZUMBA(R)・新藤 | | | | 16:00 |
| 16:30 | | 16:50(30分)ポッチャ・井上[定員] | | | | 16:30(30分)フィールピラティス・長沼 | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 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] | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・鈴木 | | 19:00(40分)ヨガ・宮川 | | 19:10(20分)ジムスモ/みんなですストレッチ・小山 | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:30(30分)ワークアウトヨガ・長沼 | | 19:20(30分)ファイトアタックBEAT30・豊島 | 19:40(40分)ボディメイクトレーニング・豊島 | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(30分)シェイプパンP30・豊島[定員] | 20:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木 | 19:50(40分)コンビネーションステップ・中道[定員] | 20:10(30分)X-FIT CH ANGE・豊島 | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | 20:40(40分)コンビネーションエアロ・中道 | | 20:30(15分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・豊島 | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(30分)X-CORE FIGHTING・豊島[整理券] | 21:10(10分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・若山 | | 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[定員] | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | 21:30(20分)ジムスモ/みんなです筋膜ほぐし・豊島 | | | | | 21:30 |