

# ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2024年10月 -

15日(火)、16日(水)、31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			09:15(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/みんなです筋脈ほぐし・吉村	09:40(20分)ジムスモ/みんなです筋トレ・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(月1定員)	09:40(40分)健康太極拳・前田			09:30
10:00	10:10(40分)ファイトアタックBEAT・峯本	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・峯本[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/みんなです筋脈ほぐし・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(40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(20分)ビューティプロジェクト/SHISEI・金子		12:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木		12:00
12:30					12:30(10分)ジムスモ/みんなですトレッチ・金子			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				12:45(10分)ジムスモ/みんなですトレッチ・金子		12:50(40分)パワーヨガ・若尾	13:00
13:30		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(40分)ボディケアストレッチ・小田		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			13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・橋本			14:00
14:30			14:15(30分)シェイプパンプ・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/みんなですトレ・法穂田	14:00(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・若尾	14:00
15:00	15:00(10分)ジムスモ/みんなですトレッチ・有馬	14:55(40分)パワーヨガ・本多			14:40(40分)シンプルエアロ・橋本			14:30
15:30	15:20(40分)フィールヨガ・有馬		15:10(40分)*クラブ限定/フラ・安藤	15:10(40分)ヨガ・植木				15:00
16:00						15:30(40分)パワーヨガ・植木		15:30
16:30	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		15:45(15分)ジムスモ/みんなですトレッチ・小林		16:00
17:00		16:50(30分)ポッチャ・井上[定員]						16:30
17:30								17:00
18:00						17:45(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・小山[スクール]		17:30
18:30								18:00
19:00	19:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・鈴木		19:00(40分)ヨガ・宮川		19:00(15分)ジムスモ/みんなですトレ・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				19:30
20:00	20:10(30分)シェイプパンプ・豊島[定員]		19:50(40分)コンビネーションステップ・中道[定員]		19:40(30分)ボディメイクトレーニング・豊島			20:00
20:30		20:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木		20:10(30分)ビューティプロジェクト/SHISEI・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/みんなですトレッチ・若山		20:40(40分)コンビネーションエアロ・中道	20:50(10分)お腹シェイプ・小山			21:00
21:30								21:30
			21:30(20分)ジムスモ/みんなですトレッチ・豊島					
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日