

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2025年10月 -

15日(水)、16日(木)、31日(金)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	08:30(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・吉村	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・小山	09:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・小山	09:30(20分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・若尾(月1定員)	09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・鈴木	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	10:05(30分)*クラブ限定/フラ入門・安藤	10:10(40分)健康体操・今村				10:00
10:30					10:40(40分)健康氣功法・前田			10:30
11:00	11:10(40分)シンプルスステップ・峯本[定員]	11:10(40分)ボディコアバランス・中野[定員]	10:45(40分)フラエクササイズ・安藤	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/かんたん筋腹ほぐし・鈴木[定員]		11:00
11:30			11:40(40分)ZUMBA(R)・小路		11:40(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・若山		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/スモース&ヒーリング・中野[定員]		12:00(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・金子		12:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木		12:00
12:30			12:30(30分)モビリティストレッチ・有馬	12:30(30分)シェイプバンブ・岸本[整理券]	12:20(30分)ボールdeリラックス・金子[定員]			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	13:00(30分)Fit Fun・長沼	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)シェイプバンブ・岸本[整理券]	14:15(30分)フラエクササイズ・吉田		14:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・青	13:50(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・若尾	14:00
14:30		14:55(40分)パワーヨガ・本多			14:40(40分)シンプルエアロ・橋本	14:25(40分)シンプルエアロ・小田		14:30
15:00	15:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・有馬		15:00(40分)ボディケアストレッチ・小田	15:00(40分)ヨガ・植木			14:50(40分)シェイプバンブ・小林[予約]	15:00
15:30	15:20(40分)フィールヨガ・有馬					15:30(40分)パワーヨガ・植木	15:45(30分)ファイトアタックBEAT・小林	15:30
16:00				16:00(40分)ZUMBA(R)・新藤				16:00
16:30	16:15(30分)ポッチャ・金子[定員]					16:30(30分)フィールビラティス・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	19:20(40分)シンプルエアロ・寺島				19:00
19:30		19:30(30分)ワークアウトヨガ・長沼			19:40(40分)シェイプバンブ・岸本[整理券]			19:30
20:00	20:10(40分)シェイプバンブ・西海[整理券]		19:50(40分)ZUMBA(R)・中道					20:00
20:30		20:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木		20:15(40分)ビラティス・寺島				20:30
21:00	21:10(30分)X-CORE FIGHTING・岸本		20:40(40分)コンビネーションエアロ・中道		20:35(30分)ファイトアタックBEAT・岸本			21:00
21:30		21:15(30分)ボールdeリラックス・鈴木[定員]		21:10(30分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・鈴木[定員]		21:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・岸本		21:30
			21:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・青木(通)					
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日