

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、15日(木)、31日(土)は休館日です。

3日(土)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＞ -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(45分)ベビースクール[スクール]		09:00
09:30	09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・吉村	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・小山	09:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・小山	09:30(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・池田(金川)定期	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・鈴木	09:40(40分)健康太極拳・前田		09:30
10:00	10:10(40分)ファイトアッタックBEAT・峰本	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)健康気功法・前田			10:30
11:00	11:10(40分)シンプルステップ・峰本[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/かんたん筋膜ほぐし・鈴木[定員]	11:10(40分)ビューティプロジェクト/スマース&ヒーリング・鈴木[定員]		11:00
11:30			11:40(40分)ZUMBA (R)・小路		11:40(20分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・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/スマース&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	12:20(30分)ポールde健康体操・金子[整理券]	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)シェイプパンプ・岸本[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	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	14:10(40分)フラエクササイズ・吉田	14:00(15分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・有馬	14:00(40分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・小田	13:50(40分)* クラブ限定/骨盤エクササイズ・若尾		14:00
14:30			14:15(30分)シェイプパンプ・岸本[整理券]		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	14:50(40分)シェイプパンプ・小林[予約]	14:30
15:00	15:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・有馬	15:20(40分)フィールヨガ・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				15:00
15:30						15:30(40分)パワーヨガ・植木	15:45(30分)ファイトアッタック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)フィールビラディス・長沼		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								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					19:00
19:30		19:30(30分)ワークアウトヨガ・長沼		19:20(40分)シンプルエアロ・寺島	19:40(40分)シェイプパンプ・岸本[整理券]			19:30
20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・西海[整理券]		19:50(40分)ZUMBA (R)・中道	20:15(40分)ピラティス・寺島	20:35(30分)ファイトアッタックBEAT・岸本			20:00
20:30				20:40(40分)コンビネーションエアロ・中道				20:30
21:00	21:10(30分)X-CORE FIGHTING・岸本			21:10(30分)ビューティプロジェクトスマース&ヒーリング・鈴木[定員]				21:00
21:30		21:15(30分)ボールde健康体操・鈴木[定員]		21:30(20分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・青木(達)	21:15(15分)ジムスモ/かんたん筋膜トレーニング・岸本			21:30