ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 － 2026年05月 －

15日(金)、16日(土)、31日(日)は休館日です。
4日(月)、5日(火)、6日(水)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					09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・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/かんたん筋膜ほぐし・小沼	09:40(20分)ジムスモ/かんたん筋トレ・小沼	09:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め・小沼	09:30(20分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・池田(良)[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	10:05(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			10:45(40分)フラエクササイズ・安藤		10:40(40分)健康気功法・前田	10:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・鈴木[定員]		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)コンビネーションエアロ・今村		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[定員]		11:00
11:30			11:40(40分)ZUMBA（R）・小路		11:40(20分)ビューティプロジェクト/美しい姿勢・金子		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]		12:20(40分)シェイプパンプ・岸本[整理券]	12:20(30分)ポールde健康体操・金子[定員]	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				12:50(40分)ヨガ・若尾	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		13:50(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・小林	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)シェイプパンプ・岸本[整理券]	14:10(40分)フラエクササイズ・吉田		14:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・南 14:25(40分)シンプルエアロ・小田		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		14:30(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/かんたんストレッチ・有馬 15:20(40分)ZenYoga・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			15:25(30分)ファイトアタックBEAT・小林	15:00
15:30		15:50(40分)コンビネーションステップ・峯本[定員]				15:30(40分)パワーヨガ・植木		15:30
16:00	16:15(30分)ボッチャ・金子[定員]			16:00(40分)ZUMBA（R）・新藤				16:00
16:30						16:30(30分)フィールピラティス・長沼		16:30
17:00								17:00
17:30						17:45(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・小山[スクール]		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	19:20(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	19:50(40分)ZUMBA（R）・中道		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]	20:20(40分)ZUMBA（R）・鈴木		20:15(40分)ピラティス・寺島				20:00
20:30			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			20:30
21:00	21:10(30分)X－CORE FIGHTING・岸本	21:15(30分)ポールde健康体操・鈴木[定員]		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]	21:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・岸本			21:00
21:30			21:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・相尾					21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/04/23 11:33:52