

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2026年09月 -

15日(火)、16日(水)、30日(水)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23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	08:30(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・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・徳田(奥)【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					10:40(40分)健康気功法・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(30分)DownーUp Core・金子	11:10(40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】	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】		12:20(40分)シェイブパンプ・岸本【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)ビューティプロジェクト/ウエストライン・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	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)シェイブパンプ・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・青		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(40分)シェイブパンプ・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	14:55(40分)パワーヨガ・本多	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】		15:55(40分)ZUMBA(R)・新藤	15:30(40分)パワーヨガ・植木			15:30
16:00	16:15(30分)ポッチャ・金子【定員】					16:05(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・小林		16:00
16:30						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)シェイブパンプ・岸本【整理券】			19:30
20:00	20:10(40分)シェイブパンプ・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ー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健康体操・鈴木【定員】	21:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・橋尾	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・峯本		21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日