

ラヴィセントラルフィットネスクラブ蒲田 - 2026年10月 -

15日(木)、16日(金)、31日(土)は休館日です。
12日(月)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・有馬(※月1回)	09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・鈴木			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	09:40(40分)健康太極拳・前田			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	11:05(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]		12:00(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		12:25(20分)メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・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	12:50(30分)ZUMBA(R)・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	12:50(40分)ヨガ・若尾	13:00
13:30				13:35(40分)コンビネーションエアロLow・中道	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				14:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・青		14:00
14:30			14:15(30分)シェイブパンプ・岸本[整理券]	14:25(40分)フラエクササイズ・吉田	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	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	15:15(40分)ヨガ・植木				15:00
15:30	15:20(40分)ZenYoga・有馬					15:30(40分)パワーヨガ・植木	15:25(30分)ファイトアタックBEAT・小林	15:30
16:00		15:50(40分)コンビネーションステップ・峯本[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	16:15(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	20:35(30分)ファイトアタックBEAT・岸本			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	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]				21:00
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・稲尾		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