

2026年 11月 3日（火・祝）文化の日 祝日営業 【10:00～19:00】

プール		スタジオ	
10:00		10:00 OPEN	
15	10:00～11:00		
30	スクール (60分)	10:30～11:10	ヨガ 植木
45	3コース使用		
11:00			
15	11:00～12:00	整理券配布11:00より	
30	スクール (60分)	11:30～12:10	シェイプパンプ 小林
45	3コース使用		
12:00			
15			
30		12:25～13:05	ファイトアタック BEAT 小林
45			
13:00	13:00～13:30		
15	背泳ぎ 南		
30		13:20～14:00	スムーズ&ヒーリング 中野
45			
14:00	13:45～14:30		
15	遠泳にチャレンジ！ 南	14:20～14:50	STEP jam 中野
30			
45			
15:00			
15			
30			
45			
16:00			
15			
30			
45			
17:00			
15			
30			
45			
18:00			
15			
18:30 スポーツ施設利用終了			

スタジオレッスン

ヨガ (40分)
インドで発祥した伝統的な健康法です。呼吸を用い、心とカラダを調和させることによって体調を整えていきます。
シェイプパンプ(40分) 定員:20
バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら40分間全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。
ファイトアタックBEAT(40分)
音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。捻転動作で体幹の引き締めにも効果的です。
スムーズ&ヒーリング(40分) 定員:25
ポールを使用して、コアの調整や筋膜ほぐしを行います。動きやすい身体をつくるコンディショニングプログラムです。
STEP jam(30分) 定員:25
軽快な音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を楽しく繰り返します。簡単な動き、無理のない強さで足腰の強化にも役立つレッスンです。

プールレッスン

背泳ぎ(30分)
姿勢作り、キック、腕の動作などの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるためのコツを紹介いたします。
遠泳にチャレンジ！
長い距離を楽に長く泳ぐ方法をお教えします！祝日特別プログラムです。是非ご参加下さい。

ヴァイセンタフィットネスクラブ蒲田

祝日営業時間 10:00～19:00
03 (3733) 3911 (代表)
03 (3733) 0140 (施設予約)