

2026年 11月 23日（月・祝） 勤労感謝の日 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 ファイトアタック BEAT 峯本
45	3コース使用	
11:00	11:00～12:00	
15	スクール (60分)	11:30～12:10 コンビネーションエアロ 峯本
30	3コース使用	
45		
12:00		
15		
30		ZEN Yoga 12:30～13:10 有馬
45		
13:00	13:00～13:30 平泳ぎ 青木(達)	
15		13:20～13:50 Down-Up core 金子
30		
45	13:45～14:15 スイムトレーニング (800m) 青木(達)	整理券配布13:50より
14:00		14:20～15:00 シェイプパンプ 西海
15		
30		
45		
15:00		整理券配布14:50より
15		15:20～15:40 Jumping Hi/西海
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

ファイトアタックBEAT (40分)
本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。 スキのない動きは、体幹部を強化したり、ウェスト周りを引き締めたりと、カラダに良いことがいっぱいです。
コンビネーションエアロ (40分)
エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働！ 脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
ZEN Yoga (40分)
「姿勢を調える・呼吸を調える・心を静める」の考えをベースに季節ごとのテーマに沿ったセルフケアと座位・仰向けを中心としたヨガのポーズ行います。
Down-Up core (30分)
バレエの要素・ヒップホップダンス要素を取り入れた有酸素運動とスモールボールやラバーチューブを取り入れたトレーニングクラスです。
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。
Jumping Hi (20分) 定員:20
トランポリンの上で様々なステップを音楽に合わせて行う有酸素運動プログラムです。ヒップアップにも効果的です。

プールレッスン

平泳ぎ(30分)
姿勢作り、キック、腕の動作などの基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるためのコツを紹介いたします。
スイムトレーニング (800m) (30分)
トータル800m前後を泳ぐ、泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

ラヴィセントラル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)