

# レッスンスケジュール

VIRTUALクラス OLUTANA pilatesクラス 有人LIVEクラス

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
レッスンスケジュールの例であり、本番は5月1日に公開予定						
5:00						
5:15						
5:30						
5:45						
6:00						
6:15						
6:30						
6:45						
7:00						
7:15						
7:30						
7:45						
8:00						
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						
23:15						
23:30						
23:45						
0:00						
0:15						
0:30						
0:45						
1:00						
1:15						
1:30						

# Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 五反野店のスタジオとは

POINT  
01

地域最大のレッスン本数

週100本以上の本格レッスン

POINT  
02

最新設備の暗闇スタジオ

暗闇空間だから、初心者も安心！  
周囲の目を気にせずにマイペースに楽しめる

POINT  
03

フィットネス初めての方大歓迎

初心者対象レッスンが週間50本以上  
床は二重床構造で膝腰安心

POINT  
04

一流のインストラクター陣

採用率10%以下の狭き門を通過したインストラクター陣

## Recommend Lesson

### LES MILLS プログラム

全世界100ヶ国、約20,000クラブで  
導入されている世界最高峰のプログラム。  
専門家が設計した、科学に裏付けられた  
ワークアウトを音楽に合わせて行います。  
インストラクターのレッスンは圧巻の臨場感！



### 本場のフラダンス

世界一美しい踊り  
とも言われるフラダンス。  
都会でも南国を味わえる、  
本格的なフラを  
お楽しみいただけます。



### BLUE FITNESS 24 オリジナルプログラム

プロのトレーナー・インストラクターによる  
開発チームが作り込んだプログラム。  
フィットネス初心者の方も簡単に行えて、  
楽しく、効果を実感できます！  
(至極のストレッチ・腹筋オールアウト)

### RADICAL FITNESS プログラム

2004年に南米アルゼンチンで生まれたプログラム。  
全てのプログラムが、独自のIMF®により作成  
されており、生理学や人間の学習パターンに  
基づいた画期的な構成です。  
「安全・効果・楽しさ」に最大限配慮した  
シンプルな構成は、誰もが参加できるプログラム！



※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates五反野店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24 +studio五反野店との相互利用をご希望の方はお問い合わせください。  
※祝日の有人LIVEクラスは予約サイトをご確認ください。 VIRTUALクラスは通常と同様のスケジュールとなります。

※写真はイメージです