

- 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	
5:00								5:00
5:15					5:15～5:45 GRIT			5:15
5:30		5:15～5:45 BODYPUMP	5:15～5:45 BODYCOMBAT			5:30～6:00 BODYBALANCE		5:30
5:45	5:30～6:00 BODYATTACK			5:30～6:00 BODYPUMP			5:30～6:15 BODYBALANCE	5:45
6:00		6:00～6:30 BODYCOMBAT	6:00～6:30 GRIT	6:15～6:45 BODYATTACK	6:00～6:45 BODYPUMP	6:15～6:45 GRIT		6:00
6:15	6:15～6:45 BODYPUMP			7:00～7:30 BODYCOMBAT	7:00～7:45 BODYBALANCE	7:00～7:30 LM DANCE	6:30～7:00 BODYATTACK	6:15
6:30		6:45～7:30 BODYBALANCE	6:45～7:15 BODYATTACK				7:15～7:45 BODYBALANCE	6:30
6:45			7:30～8:00 BODYBALANCE	7:45～8:15 LM DANCE	8:00～8:30 BODYATTACK	7:45～8:15 BODYCOMBAT		6:45
7:00	7:00～7:30 LM DANCE							7:00
7:15		7:45～8:15 GRIT						7:15
7:30				8:30～9:00 BODYATTACK	8:45～9:15 BODYCOMBAT	8:30～9:15 BODYPUMP		7:30
7:45	7:45～8:15 BODYCOMBAT		8:15～9:00 LM DANCE				8:00～8:45 LM DANCE	7:45
8:00		8:30～9:15 BODYPUMP	9:15～9:45 BODYPUMP	9:15～9:45 GRIT	9:30～10:15 LM DANCE	9:30～10:15 アクティボヨガ 細井 純子		8:00
8:15				10:00～10:45 コンディショニングヨガ あかね			9:15～10:00 コアトレ＆ストレッチ なな	8:15
8:30	8:30～9:00 GRIT		10:00～10:45 ダンスストレッチ 井上 牧恵		10:30～11:15 FIGHT DO		10:15～11:00 FIGHT DO なな	8:30
8:45		10:30～11:15 ファイティングエクササイズ RIHO		11:00～11:45 ダンスワークアウト Yuko.ma				8:45
9:00			11:00～11:45 リラックスヨガ 水森 麻衣		11:30～12:15 ZUMBA 高津 泉	11:30～12:15 本場のフラダンス ゆかり		9:00
9:15	9:15～9:45 BODYBALANCE		12:00～12:45 脂肪燃焼エアロ 北條 彩香	12:00～12:45 ボディメイクエクササイズ Yuko.ma	12:30～13:15 ボディコンディショニング nonko			9:15
9:30		12:30～13:15 骨盤調整エクササイズ Kanna				12:30～13:00 BODYCOMBAT		9:30
9:45			13:15～13:45 腹筋オールアウト SALA	13:00～13:45 BODYBALANCE			13:00～13:45 SALSATION® CAOLIN	9:45
10:00	10:00～10:45 骨盤調整ヨガ MIKI.N		14:00～14:45 LM DANCE	14:00～14:30 BODYATTACK	13:30～14:15 BODYCOMBAT	14:00～14:45 ZUMBA 芹澤 リサ	14:00～14:45 ボディコンディショニング CAOLIN	10:00
10:15		14:15～14:45 GRIT		14:45～15:15 BODYBALANCE				10:15
10:30					15:30～16:00 BODYPUMP			10:30
10:45			16:00～16:30 GRIT	15:30～16:15 LM DANCE				10:45
11:00	11:00～11:45 本場のフラダンス ゆかり	15:45～16:15 BODYBALANCE	16:45～17:30 BODYBALANCE	16:30～17:15 BODYPUMP	16:15～17:00 BODYBALANCE	16:15～17:00 BODYCOMBAT	16:15～17:00 BODYBALANCE	11:00
11:15		16:30～17:15 LMDANCE			17:15～17:45 GRIT	17:15～18:00 BODYATTACK	17:15～18:00 BODYPUMP	11:15
11:30		17:30～18:00 BODYPUMP		17:30～18:15 BODYCOMBAT				11:30
11:45	12:00～12:45 シェイプアップファイター あかね	18:30～19:15 ZUMBA ひろみ	18:30～19:15 X-55	18:30～19:15 コンディショニングヨガ Mikako	18:15～18:45 至極のストレッチ AYANO	18:15～19:00 BODYBALANCE	18:15～18:45 BODYCOMBAT	11:45
12:00					19:00～19:45 骨盤調整エクササイズ 杉山 一三	19:15～19:45 GRIT	19:00～19:30 LM DANCE	12:00
12:15		19:30～20:15 アクティボヨガ Yuko.ma	19:30～20:15 FIGHT DO	19:30～20:15 Fitpop SACHI	20:00～20:45 POWER KEIJIRO	20:00～20:30 BODYCOMBAT	19:45～20:30 BODYBALANCE	12:15
12:30			20:30～21:15 リラックスヨガ 杉山 一三	20:30～21:15 ZUMBA SACHI		20:45～21:30 LM DANCE	20:45～21:30 BODYATTACK	12:30
12:45	13:00～13:30 GRIT	21:30～22:00 BODYCOMBAT	21:30～22:00 GRIT	21:30～22:15 BODYCOMBAT	21:00～21:45 FIGHT DO KEIJIRO		21:45～22:15 GRIT	12:45
13:00					22:00～22:30 LM DANCE	21:45～22:15 BODYPUMP		13:00
13:15		22:15～23:00 LM DANCE	22:15～23:00 BODYPUMP	22:30～23:15 BODYATTACK	22:45～23:15 GRIT	22:30～23:00 BODYCOMBAT	22:30～23:00 BODYBALANCE	13:15
13:30	13:45～14:30 BODYPUMP		23:15～23:45 BODYPUMP	23:30～0:00 BODYCOMBAT	23:30～0:15 BODYBALANCE			13:30
13:45						23:30～0:00 BODYBALANCE	23:15～23:45 BODYCOMBAT	13:45
14:00		23:15～23:45 BODYPUMP						14:00
14:15								14:15
14:30	14:45～15:30 BODYBALANCE							14:30
14:45		20:30～21:15 ボディメイクエクササイズ Yuko.ma						14:45
15:00								15:00
15:15	15:45～16:15 BODYATTACK							15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00	16:30～17:00 BODYCOMBAT							16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00	17:15～18:00 LM DANCE							17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	18:30～19:00 腹筋オールアウト HAKU							18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45	19:30～20:15 トータルボディシェイプアップ ATSUKO							19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45	20:30～21:15 MEGADANZ ATSUKO							20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30	21:30～22:15 BODYBALANCE							21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30	22:30～23:00 GRIT							22:30
22:45								22:45
23:00								23:00
23:15	23:15～23:45 BODYCOMBAT							23:15
23:30								23:30
23:45								23:45
0:00	0:00～0:30 BODYPUMP	0:00～0:45 BODYBALANCE	0:00～0:30 GRIT	0:15～0:45 LM DANCE	0:30～1:00 BODYPUMP		0:00～0:30 BODYPUMP	0:00
0:15								0:15
0:30								0:30
0:45								0:45
1:00								1:00
1:15								1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates勝どき店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24+studio勝どき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。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 勝どき店のスタジオとは

POINT
01

地域最多のレッスン本数

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

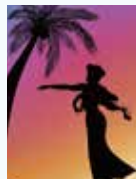
LES MILLS プログラム

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 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！



※写真はイメージです