- 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
5:30～6:00 BODYATTACK	5:15～5:45 BODYPUMP	5:15～5:45 BODYCOMBAT	5:30～6:00 BODYPUMP	5:15～5:45 GRIT	5:30～6:00 BODYBALANCE	
6:15～6:45 BODYPUMP	6:00～6:30 BODYCOMBAT	6:00～6:30 GRIT	6:15～6:45 BODYATTACK	6:00～6:30 BODYPUMP	6:15～6:45 GRIT	
7:00～7:30 LM DANCE	6:45～7:30 BODYBALANCE	6:45～7:15 BODYATTACK	7:00～7:30 BODYCOMBAT	6:45～7:15 BODYBALANCE	7:00～7:30 LM DANCE	
7:45～8:15 BODYCOMBAT	7:45～8:15 GRIT	7:30～8:00 BODYBALANCE	7:45～8:15 LM DANCE	7:30～8:00 BODYATTACK	7:45～8:15 BODYCOMBAT	
8:30～9:00 GRIT	8:30～9:00 BODYPUMP	8:15～9:00 LM DANCE	8:30～9:00 BODYATTACK	8:15～8:45 BODYCOMBAT	8:30～9:00 BODYPUMP	
9:15～10:00 BODYBALANCE	9:15～9:45 BODYCOMBAT	9:15～9:45 BODYPUMP	9:15～9:45 GRIT	9:00～9:45 LM DANCE	9:15～9:45 BODYATTACK	9:30～10:00 ENTRY
10:15～10:45 BODYATTACK 星野	10:00～10:45 整う骨盤ヨガ YUKKO	10:00～10:45 やさしいエアロ 北條 彩香	10:00～10:45 BODYBALANCE	10:00～10:45 整うボディコンディショニング nonko	10:00～10:45 整う骨盤ヨガ 緒方 よう	10:30～11:00 STANDARD
11:00～11:45 BODYPUMP 星野	11:00～11:45 FIGHT DO SUW	11:00～11:45 スタイルアップヨガ Sayaka	11:00～11:45 ZUMBA SUW	11:00～11:45 POWER KEIJIRO	11:00～11:45 ZUMBA 芹澤 リサ	11:30～12:00 ENTRY
12:00～12:45 大人のバレエ 宇高 梨那	12:00～12:45 ZUMBA 宮本 ひろみ	12:00～12:45 シェイプアップファイト MANA	12:00～12:45 整う骨盤ヨガ 木森 麻衣	12:00～12:45 MEGA DANZ 菅 未来	12:00～12:45 BODYCOMBAT	
			13:00～13:30 LM DANCE		13:00～13:30 至極のストレッチ RIO	
13:30～14:00 ENTRY	13:30～14:00 STANDARD	13:30～14:00 ENTRY	13:45～14:15 BODYBALANCE	13:30～14:00 STANDARD		13:15～13:45 腹筋オールアウト RISA
14:30～15:00 STANDARD	14:30～15:00 ENTRY	14:30～15:00 STANDARD	14:30～15:15 本場のフラダンス サラ	14:30～15:00 ENTRY	14:15～14:45 ENTRY	14:00～14:45 本場のフラダンス サラ
15:30～16:15 スタイルアップヨガ Yuka			15:30～16:00 BODYPUMP	15:20～15:50 腹筋オールアウト SHUSUKE	15:15～15:45 STANDARD	15:00～15:45 スタイルアップヨガ Yoko
16:30～17:15 LM DANCE			16:15～16:45 BODYCOMBAT	16:00～16:30 BODYATTACK	16:15～16:45 ENTRY	16:00～16:45 MEGA DANZ ATSU
17:30～18:00 BODYPUMP			17:00～17:30 BODYBALANCE	16:45～17:15 BODYPUMP		17:15～18:00 BODYPUMP
18:15～19:00 ZUMBA 芹澤 リサ	18:25～18:55 ENTRY	18:25～18:55 STANDARD	18:00～18:30 LM DANCE	17:30～18:00 BODYBALANCE		18:15～18:45 BODYCOMBAT
19:15～20:00 FIGHT DO KEIJIRO	19:15～19:45 STANDARD	19:15～19:45 ENTRY	18:45～19:30 スタイルアップヨガ Hazuki	18:15～18:45 腹筋オールアウト KEITO		19:00～19:30 LM DANCE
20:25～20:55 ENTRY	20:15～21:00 BODYATTACK / BODYPUMP 星野 ※週替わり	20:15～20:45 至極のストレッチ RISA	19:45～20:30 POWER KEIJIRO	19:00～19:30 至極のストレッチ REINA		19:45～20:30 BODYBALANCE
21:15～21:45 STANDARD	21:15～22:00 リラックスヨガ A-ko	21:00～21:45 ZUMBA MANA	20:45～21:30 FIGHT DO KEIJIRO	20:10～20:40 STANDARD		20:45～21:30 BODYATTACK
22:15～22:45 GRIT	22:15～23:00 LM DANCE	22:00～22:45 BODYPUMP	21:45～22:15 BODYBALANCE	21:00～21:30 ENTRY		21:45～22:15 GRIT
23:00～23:30 BODYCOMBAT	23:15～23:45 BODYPUMP	23:00～23:30 BODYBALANCE	22:30～23:15 BODYATTACK	21:45～22:30 BODYCOMBAT		22:30～23:00 BODYBALANCE
23:45～0:15 BODYPUMP	0:00～0:30 BODYCOMBAT	23:45～0:15 GRIT	23:30～0:00 BODYCOMBAT	22:45～23:15 GRIT		23:15～23:45 BODYCOMBAT
0:30～1:00 BODYBALANCE	0:45～1:15 BODYATTACK	0:30～1:00 BODYCOMBAT	0:15～0:45 LM DANCE	23:30～0:15 BODYBALANCE		0:00～0:30 BODYPUMP
				0:30～1:00 BODYPUMP		

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates茅場町・新川店へのご入会が必要です。　※BLUE FITNESS24 +studio茅場町・新川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 茅場町・新川店のスタジオとは

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

LesMills 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！

※写真はイメージです