

# - レッスンスケジュール -

VIRTUAL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
6:45						6:45
7:00						7:00
7:15					7:00~7:30 SH'BAM	7:00~7:30 BODY COMBAT
7:30	7:00~7:45 BODY BALANCE	7:15~7:45 GRIT CARDIO	7:00~7:45 BODY COMBAT	7:15~7:45 BODY ATTACK		7:15
7:45						7:30
8:00	7:45~8:15 BODY COMBAT	8:00~8:30 BODY PUMP	8:00~8:30 BODY ATTACK	8:00~8:30 BODY COMBAT	7:45~8:15 BODY PUMP	7:45
8:15						8:00
8:30						8:15
8:45	8:30~9:15 BODY BALANCE	8:45~9:15 BODY PUMP	8:45~9:15 GRIT CARDIO	8:45~9:30 SH'BAM	8:30~9:00 GRIT STRENGTH	8:30
9:00						8:45
9:15						9:00
9:30						9:15
9:45					9:15~9:45 BODY ATTACK	9:30
10:00	9:45~10:30 エアロ 北條 彩香	9:45~10:30 ボディコンディショニング nonko	9:30~10:15 BODY BALANCE	10:00~10:45 ピラティス SAYAKA	10:00~10:45 フラダンス ゆかこ	9:30~10:15 ヨガ 等美
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45	10:45~11:30 ヨガ YUKKO		10:30~11:00 BODY COMBAT			10:30~11:15 LM DANCE 柿沼 伸也
11:00						11:00
11:15	11:00~11:45 LM DANCE 芦田 寿希	11:00~11:45 OLUTANA pilates MAT+ AYUMI	11:15~11:45 BODY PUMP	11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 BODY BALANCE	11:15
11:30						11:30
11:45						11:45
12:00	12:00~12:30 BODY ATTACK	12:00~12:30 BODY BALANCE		11:45~12:15 BODY PUMP 伊藤 倫太郎	11:45~12:30 BODY PUMP 青柳 紀英	11:30~12:15 BODY BALANCE 柿沼 伸也
12:15			12:00~12:45 SH'BAM			12:00
12:30				12:30~13:00 BODY COMBAT 伊藤 倫太郎		12:30
12:45	12:45~13:15 GRIT CARDIO	12:40~13:10 BODY COMBAT 樋谷 巧			12:45~13:30 BODY COMBAT 青柳 紀英	12:30~13:00 SH'BAM
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30		13:20~13:50 腹筋オールアウト NANAMI	13:00~13:45 BODY BALANCE	13:15~14:00 BODY ATTACK		13:15~13:45 至極のストレッチ RISA
13:45	13:30~14:15 ヨガ ひとみ				13:45~14:15 腹筋オールアウト NANAMI	14:00
14:00			14:00~14:30 BODY ATTACK	14:15~14:45 SH'BAM	14:20~14:50 腰痛ストレッチ NANAMI	14:00
14:15						14:15
14:30	14:30~15:00 キックボクシングエクササイズ ひとみ	14:30~15:15 POP PILATES Haruka Crystal	14:45~15:15 BODY COMBAT			14:30
14:45						14:45
15:00				15:00~15:30 GRIT STRENGTH		15:00
15:15						15:15
15:30	15:15~16:00 ZUMBA 芹澤 リサ		15:30~16:15 BODY PUMP	15:45~16:15 BODY COMBAT	15:15~16:00 BODY BALANCE yuri	15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15	16:15~16:45 SH'BAM					16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45					17:00~17:30 GRIT STRENGTH	17:30~18:00 BODY COMBAT
18:00						17:45
18:15						18:00
18:30	18:15~18:45 至極のストレッチ YURI	18:15~18:45 腹筋オールアウト RISA	18:15~18:45 BODY BALANCE		18:30~19:00 BODY PUMP	18:15~18:45 SH'BAM
18:45						18:30
19:00						18:45
19:15	19:00~19:45 OLUTANA pilates MAT+ yuri	19:15~20:00 ヨガ ナカシマ トオル	19:00~19:45 BODY BALANCE 山崎 舞子	19:45~20:15 LM DANCE 柿沼 伸也		19:00
19:30						19:15
19:45						19:30
20:00	20:00~20:30 BODY PUMP 古岡 綾子	20:00~20:30 BODY COMBAT 山崎 舞子	19:45~20:30 BODY PUMP	19:45~20:15 BODY ATTACK tomo	19:30~20:00 SH'BAM	19:45
20:15						20:00
20:30	20:15~21:00 BODY JAM AYAKO					20:15
20:45						20:30
21:00	20:45~21:30 BODY COMBAT 古岡 綾子	20:45~21:30 ヨガ Nanako	20:45~21:15 BODY COMBAT	20:30~21:15 ZUMBA Natsuho	20:30~21:15 BODY COMBAT	20:45
21:15						21:00
21:30						21:15
21:45						21:30
22:00	21:15~22:00 BODY BALANCE					21:45
22:15						22:00
22:30	21:45~22:15 GRIT STRENGTH					22:15
22:45						22:30
23:00						22:45
23:15	22:15~22:45 BODY PUMP					23:00
23:30						23:15
23:45	22:30~23:15 BODY BALANCE					23:30
24:00						24:00
24:15						24:15
24:30	23:00~23:30 BODY COMBAT					24:30

※祝日の有人レッスンは予約サイトをご確認ください。VRは通常と同様のスケジュールとなります。

# Studio Concept

BLUE FITNESS 24+ studio 清澄白河のスタジオとは

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！

LesMillsの映像レッスンは  
予約不要！  
レッスンの途中入退場可能！  
大人気プログラムが  
いつでも身近に受けられます！



### 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3つのプログラム。  
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・腰痛ストレッチ・腹筋オールアウト)

### OLUTANA pilates MAT+

ピラティスを初心者向けに開発した  
当クラブだけの完全オリジナルプログラム！  
音楽に合わせて、複数のプロップスを使用する  
30分間のマットピラティスプログラム。  
より効果を実感いただくための事前レクチャーあり。



※写真はイメージです