- 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
7:00～7:30 BODYPUMP	7:00～7:45 BODYBALANCE	7:15～7:45 GRIT CARDIO	7:00～7:45 BODYCOMBAT	7:15～7:45 BODYATTACK	7:00～7:30 LM DANCE	7:00～7:30 BODYCOMBAT
7:45～8:15 BODYCOMBAT	8:00～8:30 GRIT STRENGTH	8:00～8:30 BODYPUMP	8:00～8:30 BODYATTACK	8:00～8:30 BODYCOMBAT	7:45～8:15 BODYPUMP	7:45～8:15 BODYBALANCE
8:30～9:15 BODYBALANCE	8:45～9:15 BODYPUMP	8:45～9:30 BODYCOMBAT	8:45～9:15 GRIT CARDIO	8:45～9:30 LM DANCE	8:30～9:00 GRIT STRENGTH	8:30～9:15 OLUTANA pilates MAT+
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	10:00～10:45 ZUMBA MANA	9:30～10:15 BODYBALANCE	10:00～10:45 ピラティス SAYAKA	9:45～10:30 フラダンス ゆかこ	9:30～10:15 筋膜ゆるめるヨガ 琴美
10:45～11:30 五感つながるアロマヨガ YUKKO	11:00～11:45 LM DANCE Yukina	11:00～11:45 OLUTANA pilates MAT+	10:30～11:00 BODYCOMBAT	11:00～11:30 GRIT CARDIO	11:00～11:30 BODYBALANCE	10:30～11:15 LM DANCE 柿沼 伸也
12:00～12:30 BODYATTACK	12:00～12:30 BODYBALANCE	12:00～12:30 BODYPUMP 穂谷 巧	11:15～11:45 BODYPUMP	11:45～12:15 BODYPUMP 原田 拓実	11:45～12:30 BODYPUMP 青柳 紀映	11:30～12:15 BODYBALANCE 柿沼 伸也
12:45～13:15 BODYPUMP	12:45～13:15 GRIT CARDIO	12:40～13:10 BODYCOMBAT 穂谷 巧	12:00～12:45 LM DANCE	12:30～13:00 BODYCOMBAT 原田 拓実	12:45～13:30 BODYCOMBAT 青柳 紀映	12:30～13:00 LM DANCE
13:30～14:15 OLUTANA pilates MAT+	13:30～14:15 心身を整えるヨガ ひとみ		13:00～13:45 BODYBALANCE	13:15～14:00 BODYATTACK	13:45～14:15 腹筋オールアウト NANAMI	13:15～13:45 至極のストレッチ AYANO
14:30～15:15 フラダンス ゆかこ	14:30～15:00 キックボクシングエクササイズ ひとみ		14:00～14:30 BODYATTACK	14:15～14:45 LM DANCE	14:20～14:50 腰痛ストレッチ NANAMI	14:00～14:45 OLUTANA pilates MAT+
15:30～16:00 GRIT CARDIO	15:15～16:00 ZUMBA 芹澤 リサ		14:45～15:15 BODYCOMBAT	15:00～15:30 GRIT STRENGTH	15:15～16:00 BODYBALANCE yuri	15:15～15:45 BODYCOMBAT 齋藤 香帆
	16:15～16:45 LM DANCE		15:30～16:15 BODYPUMP	15:45～16:15 BODYCOMBAT	16:15～17:00 OLUTANA pilates MAT+	16:00～16:30 BODYATTACK 小山 弘美
18:15～18:45 至極のストレッチ YURI	18:15～19:00 OLUTANA pilates MAT+	17:30～18:00 GRIT STRENGTH	18:15～18:45 BODYBALANCE	17:00～17:30 BODYBALANCE	17:15～18:00 GRIT STRENGTH	17:30～18:00 BODYCOMBAT
19:00～19:45 OLUTANA pilates MAT+	19:15～20:00 ストレッチヨガ ナカシマ トオル	18:15～18:45 腹筋オールアウト YURI	19:00～19:30 BODYATTACK	17:45～18:15 BODYPUMP	18:30～19:00 BODYPUMP	18:15～18:45 LM DANCE
20:00～20:30 BODYPUMP 古岡 綾子	20:15～21:00 BODYJAM AYAKO	19:00～19:45 BODYBALANCE 山崎 舞子	19:45～20:30 BODYPUMP	18:30～19:15 BODYATTACK 黒澤 朱音	19:30～20:00 LM DANCE	19:00～19:45 BODYBALANCE
20:45～21:30 BODYCOMBAT 古岡 綾子	21:15～22:00 BODYBALANCE	20:00～20:30 BODYCOMBAT 山崎 舞子	20:45～21:15 BODYCOMBAT	19:30～20:15 ZUMBA natsuho	20:30～21:15 BODYCOMBAT	20:00～20:30 BODYATTACK
21:45～22:15 GRIT STRENGTH	22:15～22:45 BODYPUMP	20:45～21:30 アクティブボディヨガ Nanako	21:30～22:00 GRIT CARDIO	20:30～21:15 OLUTANA pilates MAT+	21:30～22:00 BODYBALANCE	21:00～21:30 GRIT STRENGTH
22:30～23:15 BODYBALANCE	23:00～23:30 BODYCOMBAT	21:45～22:15 BODYCOMBAT	22:15～23:00 BODYBALANCE	21:30～22:00 LM DANCE		
		22:30～23:00 GRIT CARDIO		22:15～23:00 BODYPUMP		

※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！

レズミルズの映像レッスンは
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！

5月～腹筋オールアウト New Release！

夏に向けてカッコいいお腹を作りましょう！
30分間で限界にチャレンジ！
夢のシックスパック、スリムなお腹、
キレイな姿勢づくり、どんなニーズもOK！
ご参加をお待ちしております！

OLUTANA pilates MAT+（会員限定）

ピラティスを初心者向けに開発した
当クラブ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プレワークあり。

春のヨガフェア開催

イベントや健康診断で
「健康」と向き合う季節。
ご自分の身体や、悩みと
向き合う時間を
作りませんか？
初めての方も大歓迎です！

※写真はイメージです