

# - 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 BODY PUMP	7:00~7:45 BODY BALANCE	7:15~7:45 GRIT CARDIO	7:00~7:45 BODY COMBAT	7:15~7:45 BODY ATTACK	7:00~7:30 SH'BAM	7:00~7:30 BODY COMBAT	7:15
7:30								7:30
7:45	7:45~8:15 BODY COMBAT					7:45~8:15 BODY PUMP	7:45~8:15 BODY BALANCE	7:45
8:00		8:00~8:30 GRIT STRENGTH	8:00~8:30 BODY PUMP	8:00~8:30 SH'BAM	8:00~8:30 BODY COMBAT			8:00
8:15								8:15
8:30								8:30
8:45	8:30~9:15 BODY BALANCE	8:45~9:15 BODY PUMP	8:45~9:30 BODY COMBAT	8:45~9:15 BODY ATTACK	8:45~9:30 SH'BAM	8:30~9:00 GRIT STRENGTH	8:30~9:15 BODY PUMP	8:45
9:00								9:00
9:15						9:15~9:45 BODY ATTACK		9:15
9:30								9:30
9:45							9:30~10:15 ヨガ 琴美	9:45
10:00	9:45~10:30 エプロ 北條 彩香	9:45~10:30 ボディコンディショニング nonko	9:45~10:15 SH'BAM	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		10:00
10:15								10:15
10:30			10:30~11:15 ZUMBA MANA	10:30~11:00 BODY COMBAT			10:30~11:15 LM DANCE 柳沼 伸也	10:30
10:45	10:45~11:30 ヨガ YUKKO				11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 BODY BALANCE		10:45
11:00		11:00~11:45 LM DANCE 芦田 ななみ		11:15~11:45 BODY PUMP				11:00
11:15			11:30~12:00 BODY COMBAT 小島 一球		11:45~12:15 BODY PUMP 伊藤 倫太郎	11:45~12:30 BODY PUMP 青柳 紀映	11:30~12:15 BODY BALANCE 柳沼 伸也	11:15
11:30				12:00~12:45 SH'BAM				11:30
11:45					12:30~13:00 BODY COMBAT 伊藤 倫太郎			11:45
12:00	12:00~12:30 BODY ATTACK	12:00~12:30 BODY BALANCE	12:15~12:45 BODY ATTACK 小島 一球			12:45~13:30 BODY COMBAT 青柳 紀映	12:30~13:00 SH'BAM	12:00
12:15				13:00~13:45 BODY BALANCE				12:15
12:30					13:15~14:00 フラダンス ゆかこ		13:15~13:45 至極のストレッチ RISA	12:30
12:45	12:45~13:15 BODY PUMP	12:45~13:15 GRIT CARDIO						12:45
13:00			13:15~13:45 腹筋オールアウト NANAMI		14:15~14:45 SH'BAM			13:00
13:15								13:15
13:30		13:30~14:15 ヨガ ひとみ		14:00~14:30 BODY ATTACK		14:30~15:00 腰痛ストレッチ NANAMI		13:30
13:45	13:30~14:15 BODY COMBAT				15:00~15:30 GRIT STRENGTH			13:45
14:00			14:30~15:15 POP PILATES Haruka Crystal			15:15~16:00 BODY BALANCE yuri	15:00~15:30 BODY ATTACK 安孫子 礼基	14:00
14:15				14:45~15:15 BODY COMBAT			15:45~16:15 BODY COMBAT 安孫子 礼基	14:15
14:30	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			15:45~16:15 BODY COMBAT			14:30
14:45								14:45
15:00		15:15~16:00 ZUMBA 芹澤 リサ		15:30~16:15 BODY PUMP				15:00
15:15								15:15
15:30	15:30~16:00 GRIT CARDIO							15:30
15:45		16:15~16:45 SH'BAM						15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00			17:30~18:00 GRIT STRENGTH				17:30~18:00 BODY COMBAT	18:00
18:15								18:15
18:30	18:15~18:45 至極のストレッチ YURI	18:15~19:00 POP PILATES Haruka Crystal	18:15~18:45 腹筋オールアウト RISA	18:15~18:45 BODY BALANCE			18:15~18:45 SH'BAM	18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	19:00~19:45 BODY JAM yuri	19:15~20:00 ヨガ 野々田 好	19:00~19:45 BODY BALANCE 山崎 舞子	19:00~19:30 BODY ATTACK	18:45~19:30 LM DANCE 柳沼 伸也		19:00~19:45 BODY BALANCE	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
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		20:00~20:30 BODY ATTACK	20:00
20:15								20:15
20:30		20:15~21:00 LM DANCE AYAKO			20:30~21:15 ZUMBA Natsuho			20:30
20:45								20:45
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 BODY COMBAT		21:00
21:15								21:15
21:30		21:15~22:00 BODY BALANCE					21:00~21:30 GRIT STRENGTH	21:30
21:45								21:45
22:00	21:45~22:15 GRIT STRENGTH		21:45~22:15 BODY COMBAT	21:30~22:00 GRIT CARDIO	21:30~22:00 SH'BAM			22:00
22:15								22:15
22:30		22:15~22:45 BODY PUMP						22:30
22:45								22:45
23:00	22:30~23:15 BODY BALANCE		22:30~23:00 GRIT CARDIO	22:15~23:00 BODY BALANCE				23:00
23:15		23:00~23:30 BODY COMBAT						23:15
23:30								23:30

# 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！

レス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！



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)

POP PILATES

アメリカ・ロサンゼルス発の洋楽に合わせて  
ピラティスの動きが振り付けされたプログラム。  
リズムカルに振り付けされたピラティスの動きに加え、  
筋トレ、有酸素運動をノンストップで行うことで、  
高いボディメイク効果があります。



※写真はイメージです