## - レッスンスケジュール -

VIRTUALクラス 有人LIVEクラス

	- レッヘノヘフノユール -						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	1/3 WED
6:45 7:00								6:45 7:00
7:15	7:00~7:30 BODYPUMP	7:00~7:45		7:00~7:45		7:00~7:30 LM DANCE	7:00~7:30 BODYCOMBAT	7:15
7:30	BODTFOMF	BODYBALANCE	7:15~7:45 GRIT CARDIO	BODYCOMBAT	7:15~7:45 BODYATTACK	EM DANCE	BODICOMBAI	7:30
7:45	7:45~8:15					7:45~8:15	7:45~8:15	7:45
8:00	BODYCOMBAT	8:00~8:30	8:00~8:30	8:00~8:30	8:00~8:30	BODYPUMP	BODYBALANCE	8:00
8:15 8:30		GRIT STRENGTH	BODYPUMP	BODYATTACK	BODYCOMBAT			8:15
8:45	8:30~9:15					8:30~9:00	8:30~9:15	8:30 8:45
9:00	BODYBALANCE	8:45∼9:15 BODYPUMP	8:45~9:30	8:45~9:15 GRIT CARDIO	8:45~9:30	GRIT STRENGTH	OLUTANA pilates MAT+	9:00
9:15		DODIT OMI	BODYCOMBAT	Citi Citibio	LM DANCE			9:15
9:30							0.20 10.15	9:30
9:45	9:45~10:30	9:45~10:30		9:30~10:15 BODYBALANCE		9:45~10:30	9:30~10:15 筋膜ゆるめるヨガ	9:45
10:00 10:15	エアロ 北條 彩香	ボディコンディショニング nonko	10:00~10:45		10:00~10:45	フラダンス ゆかこ	琴美	10:00 10:15
10:30	40株 杉田	HOHKO	ZUMBA MANA		ピラティス SAYAKA	Ψ), C		10:30
10:45				10:30∼11:00 BODYCOMBAT			10:30~11:15 LM DANCE	10:45
11:00	10:45~11:30 五感つながるアロマヨガ				11:00~11:30	11:00~11:30	柿沼 伸也	11:00
11:15	YUKKO	11:00∼11:45 LM DANCE	11:00~11:45 OLUTANA pilates MAT+	11:15~11:45	GRIT CARDIO	BODYBALANCE		11:15
11:30 11:45		Yukina	OLO ITALIT PROCES WITH	BODYPUMP			11:30~12:15	11:30 11:45
12:00					11:45~12:15 BODYPUMP	11:45~12:30	BODYBALANCE 柿沼 伸也	12:00
12:15	12:00∼12:30 BODYATTACK	12:00~12:30 BODYBALANCE	12:00∼12:30 BODYPUMP	12:00~12:45	原田 拓実	BODYPUMP 青柳 紀映	TOTAL THE	12:15
12:30			槌谷 巧	LM DANCE	12:30~13:00		12:30~13:00	12:30
12:45	12:45~13:15	12:45~13:15	12:40~13:10 BODYCOMBAT		BODYCOMBAT 原田 拓実	12:45~13:30	LM DANCE	12:45
13:00	12:45~13:15 BODYPUMP	GRIT CARDIO	槌谷 巧			BODYCOMBAT		13:00
13:15 13:30				13:00∼13:45 BODYBALANCE	13:15~14:00	青柳 紀映	13:15~13:45 至極のストレッチ	13:15 13:30
13:45	13:30~14:15	13:30~14:15			BODYATTACK	13:45~14:15	AYANO	13:45
14:00	OLUTANA pilates MAT+	心身を整えるヨガ ひとみ				腹筋オールアウト NANAMI		14:00
14:15				14:00∼14:30 BODYATTACK	14:15~14:45	14:20~14:50	14:00~14:45 OLUTANA pilates MAT+	14:15
14:30	14:30~15:15	14:30~15:00 キックボクシングエクササイズ			LM DANCE	腰痛ストレッチ NANAMI	OLOTANA pilates mai	14:30
14:45 15:00	フラダンス ゆかこ	キックボクシンクエクササイス ひとみ		14:45~15:15		NANAMI		14:45 15:00
15:15	ΨIIC			BODYCOMBAT	15:00~15:30 GRIT STRENGTH			15:15
15:30		15:15∼16:00 ZUMBA			GRII SIRENGIH	15:15∼16:00 BODYBALANCE	15:15∼15:45 BODYCOMBAT	15:30
15:45	15:30~16:00 GRIT CARDIO	ZOMBA 芹澤 リサ		15:30~16:15	15:45~16:15	yuri	齋藤 香帆	15:45
16:00				BODYPUMP	BODYCOMBAT		16:00~16:30	16:00
16:15 16:30		16:15~16:45				16:15~17:00	BODYATTACK 小山 弘美	16:15 16:30
16:45		LM DANCE				OLUTANA pilates MAT+		16:45
17:00								17:00
17:15					17:00~17:30 BODYBALANCE			17:15
17:30			17:30~18:00			17:15~18:00 GRIT STRENGTH	17:30~18:00	17:30
17:45 18:00			GRIT STRENGTH		17:45~18:15	OMI STALMOTT	BODYCOMBAT	17:45 18:00
18:15	18:15~18:45		18:15~18:45		BODYPUMP			18:15
18:30	至極のストレッチ YURI	18:15~19:00	腹筋オールアウト YURI	18:15∼18:45 BODYBALANCE		10.20 10.00	18:15~18:45 LM DANCE	18:30
18:45	TORE	OLUTANA pilates MAT+	TORI		18:30~19:15 BODYATTACK	18:30∼19:00 BODYPUMP		18:45
19:00 19:15	10.00		19:00~19:45	19:00~19:30	黒澤 朱音			19:00 19:15
19:15	19:00∼19:45 OLUTANA pilates MAT+	19:15~20:00	BODYBALANCE 山崎 舞子	BODYATTACK			19:00~19:45 BODYBALANCE	19:15
19:45		ストレッチヨガ ナカシマ トオル	, 74 3		19:30~20:15 ZUMBA	19:30~20:00 LM DANCE		19:45
20:00	20:00~20:30		20:00~20:30	19:45~20:30	natsuho		20-00- 20-20	20:00
20:15	BODYPUMP 古岡 綾子	20:15~21:00	BODYCOMBAT 山崎 舞子	BODYPUMP			20:00~20:30 BODYATTACK	20:15
20:30 20:45		BODYJAM AYAKO			20:30~21:15	20:20: 21.15		20:30 20:45
21:00	20:45~21:30	ATAKU	20:45~21:30	20:45~21:15 BODYCOMBAT	OLUTANA pilates MAT+	20:30~21:15 BODYCOMBAT		20:45
21:15	BODYCOMBAT 古岡 綾子		アクティブボディヨガ Nanako	DODICOMBAI			21:00~21:30 GRIT STRENGTH	21:15
21:30		21:15~22:00		21:30~22:00	21:30~22:00	21:30~22:00		21:30
21:45	21:45~22:15	BODYBALANCE	21:45~22:15	GRIT CARDIO	21:30~22:00 LM DANCE	BODYBALANCE		21:45
22:00 22:15	GRIT STRENGTH		BODYCOMBAT					22:00
22:15		22:15~22:45 BODYPUMP		22:15~23:00	22:15~23:00			22:15 22:30
22:45	22:30~23:15	BODTPUMP	22:30~23:00 GRIT CARDIO	BODYBALANCE	BODYPUMP			22:45
23:00	BODYBALANCE	23:000:22:20	5 Silloto					23:00
23:15		23:00~23:30 BODYCOMBAT						23:15
23:30		W+0.0 * ±	1	+ = TM=T < 1"	Dは適労に目様のスケ			23:30

# Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 清澄白河のスタジオとは

POINT 1

#### 地域最多のレッスン本数

週100本以上の本格レッスン

POINT **2** 

### 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

### 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! 大人気ブログラムが いつでも身近に受けられます!



#### 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!

ة. د 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ブログラム! 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。

