

# 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
5:00						
5:15						
5:30						
5:45						
6:00						
6:15						
6:30						
6:45						
7:00						
7:15						
7:30						
7:45						
8:00						
8:15						
8:30						
8:45						
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15						
22:30						
22:45						
23:00						
23:15						
23:30						
23:45						
0:00						
0:15						
0:30						
0:45						
1:00						
1:15						
1:30						

※OLUTANA pilates受講にはOLUTANA pilates勝どき店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24+studioの勝どき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 勝どき店のスタジオとは

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

LES MILLS

映像レッスン×BLUFITNESSトレーナー  
ハイブリッドレッスン

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を  
大画面のスクリーンに映し出し  
臨場感のあるレッスンを楽しみながら  
BLUEFITNESSのトレーナーによるサポートで  
初心者でも安心に行えます。

6月限定！  
スタッフ限定開催★  
4回出て素敵なプレゼントGET！



季節限定プログラム

夏に向けたカラダ改善レッスン

○脂肪燃焼ヨガ/トレーニング  
呼吸やフローにより意識を向け、  
夏に向けて代謝UPをめざしましょう！  
身体の関節可動域を上げることで  
日常生活の動きが良くなり消費カロリーUP！  
しなやかな身体をつくりましょう！

○滝汗爽快エアロ/トレーニング  
ベタベタ汗をスッキリ洗い流して  
爽やかな汗をかきましょう！  
汗腺に溜まった老廃物も滝汗ですっきり！  
初心者の方も大歓迎！  
是非夏に向けてチャレンジしましょう！

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・腰痛改善ストレッチ)

OLUTANA pilates (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！  
音楽に合わせたピラティスプログラム。

