

- 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								5:00
5:15		5:15～5:45 BODYPUMP	5:15～5:45 BODYCOMBAT		5:15～5:45 GRIT			5:15
5:30				5:30～6:00 BODYPUMP		5:30～6:00 BODYBALANCE	5:30～6:15 BODYBALANCE	5:30
5:45	5:30～6:00 BODYATTACK							5:45
6:00		6:00～6:30 BODYCOMBAT	6:00～6:30 GRIT	6:15～6:45 BODYATTACK	6:00～6:45 BODYPUMP	6:15～6:45 GRIT	6:30～7:00 BODYATTACK	6:00
6:15	6:15～6:45 BODYPUMP							6:15
6:30				7:00～7:30 BODYCOMBAT	7:00～7:45 BODYBALANCE	7:00～7:30 LM DANCE	7:15～7:45 BODYBALANCE	6:30
6:45		6:45～7:30 BODYBALANCE	6:45～7:15 BODYATTACK					6:45
7:00			7:30～8:00 BODYBALANCE	7:45～8:15 LM DANCE	8:00～8:30 BODYATTACK	7:45～8:15 BODYCOMBAT		7:00
7:15	7:00～7:30 LM DANCE	7:45～8:15 GRIT			8:45～9:15 BODYCOMBAT	8:30～9:00 BODYPUMP	8:00～8:45 LM DANCE	7:15
7:30				8:30～9:00 BODYATTACK				7:30
7:45	7:45～8:15 BODYCOMBAT		8:15～9:00 LM DANCE		9:30～10:15 LM DANCE	9:30～10:15 LM DANCE	9:15～10:00 コアトレ&ストレッチ なな	7:45
8:00		8:30～9:15 BODYPUMP	9:15～9:45 BODYPUMP	9:15～9:45 GRIT				8:00
8:15				10:00～10:45 コンディショニングヨガ 井上 牧恵	10:30～11:15 BODYCOMBAT TOMOKO	10:30～11:15 ZUMBA ワナコ	10:15～11:00 FIGHT DO なな	8:15
8:30	8:30～9:00 GRIT		10:00～10:45 コンディショニングストレッチ 井上 牧恵					8:30
8:45		10:15～11:00 滝汗爽快フィット RIHO		11:00～11:45 ダンスワークアウト Yuko.ma	11:30～12:15 ZUMBA 高津 泉	11:30～12:15 本場のフラダンス ゆかこ	11:15～12:00 リラククスヨガ Mikako	8:45
9:00			11:00～11:45 リラククスヨガ 水森 麻衣	12:00～12:45 ボディメイクエクササイズ Yuko.ma	12:30～13:15 ボディコンディショニング nonko	12:30～13:00 BODYCOMBAT		9:00
9:15	9:15～9:45 BODYBALANCE	12:15～13:00 骨盤調整エクササイズ Kanna	12:00～12:45 シェイプアップフィット あかね					9:15
9:30				13:00～13:45 BODYBALANCE	13:30～14:15 BODYCOMBAT		13:00～13:45 Mambo Fit CAOLIN	9:30
9:45			13:15～13:45 腹筋オールアウト SALA	14:00～14:30 BODYATTACK	14:30～15:15 LM DANCE	14:00～14:45 LM DANCE	14:00～14:45 ボディコンディショニング CAOLIN	9:45
10:00	10:00～10:45 骨盤調整ヨガ MIKI.N	14:15～14:45 GRIT	14:00～14:45 LM DANCE	14:45～15:15 LM DANCE	15:30～16:00 BODYPUMP	16:00～16:45 姿勢改善エクササイズ りょうこ		10:00
10:15								10:15
10:30				16:30～17:15 BODYPUMP	16:15～17:00 BODYBALANCE		16:15～17:00 BODYBALANCE	10:30
10:45			16:45～17:30 BODYBALANCE		17:15～17:45 GRIT	17:15～18:00 BODYATTACK	17:15～18:00 BODYPUMP	10:45
11:00	11:00～11:45 初めてのフラダンス ゆかこ	17:30～18:00 BODYPUMP		17:30～18:15 BODYCOMBAT	18:00～18:45 BODYCOMBAT			11:00
11:15			18:30～19:15 コンディショニングストレッチ 葵	18:30～19:15 身体のびるヨガ Mikako	19:00～19:45 骨盤調整エクササイズ 杉山 一三	19:15～19:45 GRIT	18:15～18:45 BODYCOMBAT	11:15
11:30		19:25～19:55 VR/GRITStrength	19:30～20:15 FIGHT DO 葵	19:30～20:15 Fitpop SACHI	20:00～20:45 リラクゼーションフロ-ヨガ Ryuma	20:45～21:30 LM DANCE	19:45～20:30 BODYCOMBAT	11:30
11:45	12:00～12:45 シェイプアップフィット あかね	20:30～21:15 ボディメイクエクササイズ Yuko.ma	20:30～21:15 リラククスヨガ 杉山 一三	20:30～21:15 ZUMBA SACHI	21:00～21:30 VR BODYPUMP	21:45～22:15 BODYPUMP	21:45～22:15 GRIT	11:45
12:00								12:00
12:15	13:00～13:30 GRIT		21:30～22:00 GRIT	21:30～22:15 BODYCOMBAT	22:00～22:30 LM DANCE	22:30～23:00 BODYCOMBAT	22:30～23:00 BODYBALANCE	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00	13:00～13:30 GRIT							13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45	13:45～14:30 BODYPUMP							13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00	14:45～15:30 BODYBALANCE							15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45	15:45～16:15 BODYATTACK							15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30	16:30～17:00 BODYCOMBAT							16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30	17:15～18:00 LM DANCE							17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	18:20～18:50 至極のストレッチ KAKERU	18:30～19:15 ZUMBA MIYOKO						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	19:20～19:50 VR/BODYPUMP							19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00	20:00～20:30 腰痛改善ストレッチ YUKI							20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30	21:30～22:15 BODYBALANCE							21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30	22:30～23:00 GRIT							22:30
22:45								22:45
23:00								23:00
23:15	23:15～23:45 BODYCOMBAT							23:15
23:30								23:30
23:45								23:45
0:00	0:00～0:30 BODYPUMP	0:00～0:45 BODYBALANCE	0:00～0:30 GRIT	0:15～0:45 LM DANCE	0:30～1:00 BODYPUMP		0:00～0:30 BODYPUMP	0:00
0:15								0:15
0:30								0:30
0:45								0:45
1:00								1:00
1:15								1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates勝どき店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24+studio勝どき店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。



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)

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！

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。

