

- レッスンスケジュール -

VIRTUALクラス
有人LIVEクラス
OLUTANA pilatesクラス
ニュースポーツクラス

	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	5:15～5:45		5:15～5:45			5:15
5:30		BODYPUMP	BODYCOMBAT		GRIT			5:30
5:45	5:30～6:00			5:30～6:00		5:30～6:00	5:30～6:15	5:45
6:00	BODYATTACK			BODYPUMP		BODYBALANCE	BODYBALANCE	6:00
6:15		6:00～6:30	6:00～6:30		6:00～6:45			6:15
6:30	6:15～6:45	BODYCOMBAT	GRIT	6:15～6:45	BODYPUMP	6:15～6:45		6:30
6:45	BODYPUMP			BODYATTACK		GRIT	6:30～7:00	6:45
7:00		6:45～7:30	6:45～7:15				BODYATTACK	7:00
7:15	7:00～7:30	BODYBALANCE	BODYATTACK	7:00～7:30	7:00～7:45	7:00～7:30		7:15
7:30	LM DANCE			BODYCOMBAT	BODYBALANCE	LM DANCE	7:15～7:45	7:30
7:45		7:45～8:15	7:30～8:00				BODYBALANCE	7:45
8:00	7:45～8:15	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	8:00～8:30			8:00
8:15	BODYCOMBAT			LM DANCE	BODYATTACK	8:00～8:45	8:00～8:45	8:15
8:30			8:15～9:00		8:45～9:15	イベントレッスン(有料)	LM DANCE	8:30
8:45	8:30～9:00	8:30～9:15	LM DANCE	8:30～9:00	BODYCOMBAT	HAKU		8:45
9:00	GRIT	BODYPUMP		BODYATTACK				9:00
9:15			9:15～9:45					9:15
9:30	9:15～9:45		BODYPUMP	9:15～9:45			9:15～10:00	9:30
9:45	BODYBALANCE	9:30～10:00		GRIT	9:30～10:15		コアトレ&ストレッチ	9:45
10:00		BODYCOMBAT			LM DANCE	9:30～10:15	なな	10:00
10:15	10:00～10:45		10:00～10:45	10:00～10:45		モニングストレッチ		10:15
10:30	骨盤調整ヨガ	10:15～11:00	コンディショニングストレッチ	コンディショニングヨガ	10:30～11:15	宇高 梨那	10:15～11:00	10:30
10:45	MIKI.N	滝汗爽快ファイト	井上 牧恵	あかね	BODYCOMBAT		FIGHT DO	10:45
11:00		RIHO			いずる	10:30～11:15	なな	11:00
11:15	11:00～11:45		11:00～11:45	11:00～11:45		ZUMBA		11:15
11:30	初めてのフラダンス	11:15～12:00	リラクッスヨガ	ムンヨウヨガ	11:30～12:15	ワナコ	11:15～12:00	11:30
11:45	ゆかこ	ボディコンディショニング	水森 麻衣	mari	Tsukasa		リラクッスヨガ	11:45
12:00		RIHO				初めてのフラダンス	Mikako	12:00
12:15	12:00～12:45	12:15～13:00	12:00～12:45	12:00～12:45	12:30～13:15	ゆかこ		12:15
12:30	シェイプアップファイト	骨盤調整エクササイズ	あかね	functional training	ボディコンディショニング		12:10～12:55	12:30
12:45	あかね	Kanna		Mai	nonko		ピクルボール	12:45
13:00						12:30～13:00		13:00
13:15	13:00～13:30			13:00～13:45		BODYCOMBAT		13:15
13:30	GRIT	13:15～14:00		BODYBALANCE				13:30
13:45		BODYCOMBAT	13:15～13:45		13:30～14:15	13:15～13:45		13:45
14:00	13:45～14:30		腹筋オールアウト		BODYCOMBAT	VR GRIT(Cardio)		14:00
14:15	BODYPUMP		SALA					14:15
14:30		14:15～14:45	14:00～14:45	14:00～14:30		14:00～14:45	coming soon	14:30
14:45		GRIT	LM DANCE	BODYATTACK		LM DANCE		14:45
15:00	14:45～15:30			14:45～15:15	14:30～15:15			15:00
15:15	BODYBALANCE	15:00～15:30	15:00～15:45	BODYBALANCE	LM DANCE	15:00～15:30		15:15
15:30		BODYATTACK	BODYCOMBAT		BODYPUMP	BODYPUMP		15:30
15:45	15:45～16:15	15:45～16:15		15:30～16:15				15:45
16:00	BODYATTACK	BODYBALANCE		LM DANCE	15:30～16:00	16:00～16:45		16:00
16:15			16:00～16:30		BODYPUMP	姿勢改善エクササイズ		16:15
16:30	16:30～17:00		GRIT			りょうこ		16:30
16:45	BODYCOMBAT	16:30～17:15		16:30～17:15	16:15～17:00		16:15～17:00	16:45
17:00		LM DANCE	BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYBALANCE		BODYBALANCE	17:00
17:15								17:15
17:30	17:15～18:00				17:15～17:45	17:15～18:00	17:15～18:00	17:30
17:45	LM DANCE	17:30～18:00		17:30～18:15	GRIT	BODYATTACK	BODYPUMP	17:45
18:00		BODYPUMP		BODYCOMBAT				18:00
18:15					18:00～18:45			18:15
18:30	18:20～18:50				BODYCOMBAT		18:15～18:45	18:30
18:45	至極のストレッチ	18:30～19:15	18:30～19:15	18:30～19:15			BODYCOMBAT	18:45
19:00	KAHERU	ZUMBA	コンディショニングストレッチ	身体のびるヨガ				19:00
19:15		MIYOKO	Mai	Mikako			19:00～19:30	19:15
19:30	19:20～19:50	19:25～19:55	19:30～20:15	19:30～20:15	19:00～19:45	19:15～19:45	LM DANCE	19:30
19:45	VR/BODYPUMP	VR/GRIT(Strength)	シェイプアップファイト	Fithop	骨盤調整エクササイズ	GRIT		19:45
20:00			Mai	SACHI	杉山 一三		19:45～20:30	20:00
20:15							BODYBALANCE	20:15
20:30	20:05～20:55		20:30～21:15	20:30～21:15	20:00～20:45	20:00～20:30		20:30
20:45	ピクルボール	20:30～21:15	リラクッスヨガ	ZUMBA	リラクゼーションフロ-ヨガ	BODYCOMBAT		20:45
21:00		ボディメイクエクササイズ	杉山 一三	SACHI	Ryuma		20:45～21:30	21:00
21:15		Yuko.ma					BODYATTACK	21:15
21:30					21:00～21:30	20:45～21:30		21:30
21:45	21:30～22:15	21:30～22:00	21:30～22:00	21:30～22:15	VR BODYPUMP	LM DANCE	21:45～22:15	21:45
22:00	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	GRIT	BODYCOMBAT			GRIT	22:00
22:15					22:00～22:30	21:45～22:15		22:15
22:30		22:15～23:00	22:15～23:00		LM DANCE	BODYPUMP		22:30
22:45	22:30～23:00	LM DANCE	BODYPUMP	22:30～23:15		22:30～23:00	22:30～23:00	22:45
23:00	GRIT			BODYATTACK	22:45～23:15	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	23:00
23:15		23:15～23:45	23:15～23:45		GRIT			23:15
23:30	23:15～23:45	BODYPUMP	BODYBALANCE	23:30～0:00		23:15～0:00	BODYCOMBAT	23:30
23:45	BODYCOMBAT			BODYCOMBAT		BODYCOMBAT		23:45
0:00					23:30～0:15			0:00
0:15	0:00～0:30	0:00～0:45	0:00～0:30	0:15～0:45	BODYBALANCE		0:00～0:30	0:15
0:30	BODYPUMP	BODYBALANCE	GRIT	LM DANCE			BODYPUMP	0:30
0:45					0:30～1:00			0:45
1:00					BODYPUMP			1:00
1:15								1:15
1:30								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

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。

LES MILLS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！



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

季節限定プログラム



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。

