

- レッスンスケジュール -

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	
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00	9:50~10:35 整う骨盤ヨガ Natsu				9:50~10:35 やさしいアロ 加瀬 望	9:30~10:00 BODYATTACK 恩田 征昇	9:30~10:00 OLUTANA pilates	10:00
10:15								10:15
10:30		10:15~11:00 ストレッチヨガ 岡野 ようこ		10:00~10:45 朝のスキップフロ-ヨガ Natsu		10:15~11:00 BODYPUMP 恩田 征昇	10:20~10:50 OLUTANA pilates	10:30
10:45								10:45
11:00	10:45~11:30 整うボディコンディショニング nonko				10:45~11:30 きほんのピラティス 加瀬 望			11:00
11:15				11:00~11:45 アロマリラクソスヨガ HIKARI			11:10~11:40 OLUTANA pilates	11:15
11:30		11:15~12:00 週替わりレッスン	11:15~12:00 大人のバレエ 佐藤 薫			11:15~12:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇		11:30
11:45					11:45~12:15 BODYBALANCE 恩田 征昇			11:45
12:00	11:45~12:30 LM DANCE 山口 真奈						12:00~13:00 OLUTANA pilates	12:00
12:15								12:15
12:30			12:15~13:00 BODYBALANCE 佐藤 薫		12:30~13:15 BODYPUMP 恩田 征昇	12:15~13:00 BODYBALANCE 川越 春貴		12:30
12:45	12:45~13:15 BODYCOMBAT 山口 真奈							12:45
13:00								13:00
13:15							13:00~13:45 BODYCOMBAT Yuta	13:15
13:30		13:30~14:00 OLUTANA pilates	13:30~14:00 OLUTANA pilates		13:45~14:15 OLUTANA pilates			13:30
13:45	13:45~14:15 OLUTANA pilates							13:45
14:00							14:00~14:45 股関節ワーク maki	14:00
14:15		14:20~14:50 OLUTANA pilates	14:30~15:00 OLUTANA pilates	14:15~14:45 BODYPUMP 恩田 征昇		14:15~14:45 OLUTANA pilates		14:15
14:30	14:35~15:05 OLUTANA pilates				14:45~15:15 OLUTANA pilates			14:30
14:45								14:45
15:00							15:00~15:45 リラクソスヨガ maki	15:00
15:15				15:00~15:45 BODYCOMBAT 恩田 征昇		15:05~15:35 OLUTANA pilates		15:15
15:30		15:30~16:15 ZUMBA GOLD Suzume	15:30~16:15 本場のフラダンス サラ					15:30
15:45	15:30~16:15 姿勢リセットバレエエクササイズ HIRO							15:45
16:00						15:55~16:25 OLUTANA pilates		16:00
16:15							16:05~16:35 腹筋オールアウト MUSASHI	16:15
16:30	16:20~16:50 腰痛改善ストレッチ KOKI							16:30
16:45							16:45~17:30 ZUMBA Suzume	16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30		18:25~18:55 OLUTANA pilates	18:30~19:00 BODYPUMP RIKI		18:25~18:55 OLUTANA pilates			18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	19:10~19:55 ZUMBA ひらみ	19:15~19:45 OLUTANA pilates	19:15~20:00 【週替わり】 BODYJAM / LM DANCE RIKI	19:25~20:10 BODYCOMBAT 藤井 晴唯音	19:15~19:45 OLUTANA pilates			19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30					20:15~21:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇			20:30
20:45	20:30~21:00 OLUTANA pilates	20:30~21:00 BODYPUMP 中津 雄太	20:30~21:00 OLUTANA pilates	20:30~21:15 コアトレーニング&ストレッチ 吉野 朋子				20:45
21:00								21:00
21:15	21:15~21:45 OLUTANA pilates	21:15~21:45 BODYATTACK 中津 雄太	21:15~21:45 OLUTANA pilates		21:15~21:45 BODYPUMP 恩田 征昇			21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates稲毛海岸店へのご入会が必要です。
 ※BLUE FITNESS24 +studio 稲毛海岸店との相互利用をご希望の方はお問い合わせください。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 稲毛海岸のスタジオとは

POINT
01

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
02

フィットネス初めての方大歓迎

初心者対象レッスンを多数ご用意！
 膝腰にやさしい特殊二重床構造を採用

POINT
03

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

【スペシャルスタンプラリー】

期間限定：6/1~7/31

豪華特典がもらえる

STUDIOスタンプラリー開催中

【当日限定レッスン開催】

7月20日（月）

- 10:45~11:30 -

整うボディコンディショニング nonko

- 15:30~16:15 -

姿勢リセットバレエエクササイズ HIRO