

# - 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			10:00~10:45 花粉症対策ヨガ 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				10:15~11:00 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			11:00~11:45 アロマリラックスクスヨガ HIKARI	10:45~11:30 きほんのピラティス 加瀬 望			11:00
11:15								11:15
11:30		11:15~12:00 週替わりレッスン	11:15~12:00 大人のピレ 佐藤 薫			11:15~12:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇	11:10~11:40 OLUTANA pilates	11:30
11:45								11:45
12:00	11:45~12:30 LM DANCE 山口 真奈				11:45~12:15 BODYBALANCE 恩田			12:00
12:15								12:15
12:30			12:15~13:00 BODYBALANCE 佐藤 薫				12:00~13:00 OLUTANA pilates	12:30
12:45					12:30~13:15 BODYPUMP 恩田	12:15~13:00 BODYBALANCE 恩田		12:45
13:00	12:45~13:15 BODYCOMBAT 山口 真奈							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		14:20~14:50 OLUTANA pilates	14:30~15:00 OLUTANA pilates	14:15~14:45 BODYPUMP 恩田 征昇		14:15~14:45 OLUTANA pilates	14:00~14:45 股関節ワーク maki	14:00
14:15								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 BODYCOMBAT 恩田 征昇		15:05~15:35 OLUTANA pilates	15:00~15:45 リラックスヨガ maki	15:00
15:15								15:15
15:30	15:30~16:15 姿勢リセット/上半身エクササイズ HIRO	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								15:45
16:00						15:55~16:25 OLUTANA pilates		16:00
16:15	16:20~16:50 腰痛改善ストレッチ KOKI						16:05~16:35 股関節オールアウト MUSASHI	16:15
16:30								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			18:25~18:55 OLUTANA pilates			18:30
18:45			18:30~19:00 BODYPUMP RIKI					18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	19:10~19:55 ZUMBA ひるみ	19:15~19:45 OLUTANA pilates	19:15~20:00 【音響あり】 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

## 花粉症対策ヨガ/ストレッチ

花粉で辛い呼吸をスムーズにするアサナやリンパの刺激、  
 免疫力を向上するアサナ/ストレッチを展開。  
 ※店舗により未導入クラスもございます。

## ヒーリングアロマヨガ/ストレッチ

五感を刺激される春らしい  
 アロマの香りに包まれてレッスンを実施。  
 リラックス効果を最大限に生かせるアサナ/ストレッチを展開。  
 ※店舗により未導入クラスもございます。