

- レッスンスケジュール -

OLUTANA pilatesクラス
 有人LIVE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	
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 朝のスキリフロ-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		10:15～11:00 ストレッチヨガ 岡野 ようこ						10:15
10:30						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 アロマリラックスヨガ HIKARI	10:45～11:30 きほんのピラティス 加瀬 望		11:10～11:40 OLUTANA pilates	11:00
11:15		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		11:15
11:30							12:00～13:00 OLUTANA pilates	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	12:10～12:55 ピックルボール				12:15～13:00 BODYBALANCE 川越 春貴		12:00
12:15			12:15～13:00 BODYBALANCE 佐藤 薫		12:30～13:15 BODYPUMP 恩田 征昇			12:15
12:30							13:00～13:45 BODYCOMBAT Yuta	12:30
12:45	12:45～13:15 BODYCOMBAT 山口 真奈							12:45
13:00								13:00
13:15								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						14:00～14:45 股関節ワーク maki	13:45
14:00				14:15～14:45 BODYPUMP 恩田 征昇		14:15～14:45 OLUTANA pilates		14:00
14:15								14:15
14:30	14:35～15:05 OLUTANA pilates	14:20～14:50 OLUTANA pilates	14:30～15:00 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 リラクセスヨガ maki	15:00
15:15								15:15
15:30	15:30～16:15 姿勢リセットバレエエクササイズ HIRO	15:30～16:15 ZUMBA GOLD Suzume	15:30～16:15 本場のフラダンス サラ			15:55～16:25 OLUTANA pilates		15:30
15:45								15:45
16:00							16:05～16:35 腹筋オールアウト MUSASHI	16:00
16:15	16:20～16:50 腰痛改善ストレッチ KOKI							16:15
16:30							16:45～17:30 ZUMBA Suzume	16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45							17:45～18:30 ピックルボール	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	19:10～19:55 ZUMBA ひらみ	19:15～19:45 OLUTANA pilates	19:15～20:00 【週替わり】 BODYJAM / LM DANCE RIKI	19:15～20:10 BODYCOMBAT 藤井 晴唯音	19:15～19:45 OLUTANA pilates			19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	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	20:15～21:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇			20:30
20:45								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

NEWSポ-ツ「ピックルボール」登場！

今世界で話題の、ピックルボールが登場！
 ジム会員の方もご参加いただけます。
 専門のパドルも全てレンタルなので手ぶらでOK！
 基本的なルールも最初に説明や練習があるので
 初めての方でも安心してご参加いただけます★
 試合ではなくエンジョイスポ-ツなので
 楽しくラリーを続けましょう！

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。