

- 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	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		5:45
6:00	BODYATTACK			BODYPUMP		BODYBALANCE		6:00
6:15		6:00～6:30	6:00～6:30		6:00～6:30			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		6:45
7:00		6:45～7:30	6:45～7:15		6:45～7:15			7:00
7:15	7:00～7:30	BODYBALANCE	BODYATTACK	7:00～7:30	BODYBALANCE	7:00～7:30		7:15
7:30	LM DANCE			BODYCOMBAT		LM DANCE		7:30
7:45		7:45～8:15	7:30～8:00		7:30～8:00			7:45
8:00	7:45～8:15	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	BODYATTACK	7:45～8:15		8:00
8:15	BODYCOMBAT			LM DANCE		BODYCOMBAT		8:15
8:30		8:30～9:00	8:15～9:00		8:15～8:45			8:30
8:45	8:30～9:00	BODYPUMP	LM DANCE	8:30～9:00	BODYCOMBAT	8:30～9:00		8:45
9:00	GRIT			BODYATTACK		BODYPUMP		9:00
9:15		9:15～9:45	9:15～9:45		9:00～9:45			9:15
9:30	9:15～10:00	BODYCOMBAT	BODYPUMP	9:15～9:45	LM DANCE	9:15～9:45		9:30
9:45	BODYBALANCE			GRIT		BODYATTACK		9:45
10:00		10:00～10:45	10:00～10:45		10:00～10:45	9:45～10:00	9:30～10:00	10:00
10:15	10:15～10:45	整う骨盤ヨガ	モニングヨガ	10:00～10:45	整うボディコンディショニング	10:00～10:45	OLUTANA pilates	10:15
10:30	スロートレーニング	YUKKO	Sayaka	BODYBALANCE	nonko	整う背骨ヨガ		10:30
10:45	kiyoka					膝方 よう	10:30～11:00	10:45
11:00		11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45		OLUTANA pilates	11:00
11:15	11:00～11:45	FIGHT DO	11:00～11:45	11:00～11:45	シェイプUP～ベル	11:00～11:45		11:15
11:30	コア&ヒップトレーニング	SUW	スタイルアップヨガ	ZUMBA	KEIJIRO	ZUMBA	11:30～12:00	11:30
11:45	kiyoka		Sayaka	SUW		岸澤 リサ	OLUTANA pilates	11:45
12:00								12:00
12:15	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45		12:15
12:30	JAZZダンス(基礎)	ZUMBA	シェイプアップフィット	整う骨盤ヨガ	スタイルアップヨガ	BODYPUMP		12:30
12:45	井上 牧恵	SUW	MANA	木森 麻衣	Natsu	星野		12:45
13:00								13:00
13:15				13:00～13:30		13:00～13:30		13:15
13:30				LM DANCE		空種のスレッチ		13:30
13:45	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00		13:30～14:00		13:15～13:45	13:45
14:00	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	BODYBALANCE	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	腹筋オールアウト	14:00
14:15							RISA	14:15
14:30								14:30
14:45	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:00	14:30～15:15	14:30～15:00	14:15～14:45	14:00～14:45	14:45
15:00	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	本場のフラダンス	OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	本場のフラダンス	15:00
15:15				Mika			サラ	15:15
15:30								15:30
15:45	15:30～16:15			15:30～16:00		15:15～15:45	15:00～15:45	15:45
15:55	脂肪燃焼ヨガ			BODYPUMP		OLUTANA pilates	スタイルアップヨガ	15:55
16:00	Yuka						Yoko	16:00
16:15								16:15
16:30	16:30～17:00			16:15～16:45	16:00～16:30	16:15～16:45	16:00～16:30	16:30
16:45	LM DANCE			BODYCOMBAT	BODYATTACK	OLUTANA pilates	VR BODYPUMP	16:45
17:00								17:00
17:15				17:00～17:30	16:45～17:15			17:15
17:30	17:15～17:45			BODYBALANCE	BODYPUMP			17:30
17:45	BODYPUMP							17:45
18:00				18:00～18:30	17:30～18:00			18:00
18:15	18:00～18:45			LM DANCE	BODYBALANCE			18:15
18:30	ZUMBA							18:30
18:45	岸澤 リサ	18:25～18:55	18:25～18:55		18:15～18:45			18:45
19:00		OLUTANA pilates	OLUTANA pilates	18:45～19:30	VR (BODYPUMP /GRIT(Strength)隔週)			19:00
19:15	19:10～19:40			整うボディコンディショニング				19:15
19:30	VR BODYPUMP	19:15～19:45	19:15～19:45	nonko	19:20～19:50			19:30
19:45		OLUTANA pilates	OLUTANA pilates		OLUTANA pilates			19:45
20:00				19:45～20:30				20:00
20:15				シェイプUP～ベル	20:10～20:40			20:15
20:30	20:25～20:55		20:15～20:45	KEIJIRO	OLUTANA pilates			20:30
20:45	OLUTANA pilates		快眠に導くストレッチ					20:45
21:00			MANA					21:00
21:15				20:45～21:15				21:15
21:30	21:15～21:45		21:00～21:45	ピナポウジング				21:30
21:45	OLUTANA pilates		ZUMBA	KEIJIRO				21:45
22:00			MANA					22:00
22:15				21:45～22:15	21:45～22:30			22:15
22:30	22:15～22:45		22:00～22:45	BODYBALANCE	BODYCOMBAT			22:30
22:45	GRIT		BODYPUMP					22:45
23:00				22:30～23:15	22:45～23:15			23:00
23:15	23:00～23:30		23:00～23:30	BODYATTACK	GRIT			23:15
23:30	BODYCOMBAT		BODYBALANCE					23:30
23:45				23:30～0:00	23:30～0:15			23:45
0:00	23:45～0:15		23:45～0:15	BODYCOMBAT	BODYBALANCE			0:00
0:15	BODYPUMP	0:00～0:30	GRIT					0:15
0:30		0:00～0:30						0:30
0:45	0:30～1:00		0:30～1:00	LM DANCE			0:00～0:30	0:45
1:00	BODYBALANCE	0:45～1:15	BODYCOMBAT		0:30～1:00		BODYPUMP	1:00
1:15								1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates茅場町・新川店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24 +studio茅場町・新川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 茅場町・新川店のスタジオとは

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

新登場

LES MILLS

映像レッスン×BLUEFITNESSトレーナー
ハイブリッドレッスン

世界100ヶ国で導入されている、
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。

レスミルズの映像レッスンは
予約不要！

レッスンの途中入退場可能！

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

夏に
向けて

身体
づくり

リラックスヨガ

整う背骨ヨガ

限定
レッスン

OLUTANA pilates ※別途会員登録 ～女性専用マシンピラティス～

当クラブオリジナルの音楽に合わせたマシンピラティス！

30分間の即効ボディメイク！

時短でもしっかり得られる達成感と効果。

グループレッスン体験受付中

BLUE FITNESS24会員様も体験可能！

話題のマシンピラティスをぜひご体験ください。



お申込みは
コチラから

