

# - 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<br>BODYPUMP                          | 5:15～5:45<br>BODYCOMBAT            |                                   | 5:15～5:45<br>GRIT                                 |                                |                     | 5:15  |
| 5:30  |                                     |                                                |                                    | 5:30～6:00<br>BODYPUMP             |                                                   | 5:30～6:00<br>BODYBALANCE       |                     | 5:30  |
| 5:45  | 5:30～6:00<br>BODYATTACK             |                                                |                                    |                                   | 6:00～6:30<br>BODYPUMP                             |                                |                     | 5:45  |
| 6:00  |                                     | 6:00～6:30<br>BODYCOMBAT                        | 6:00～6:30<br>GRIT                  | 6:15～6:45<br>BODYATTACK           |                                                   | 6:15～6:45<br>GRIT              |                     | 6:00  |
| 6:15  | 6:15～6:45<br>BODYPUMP               |                                                |                                    |                                   | 6:45～7:15<br>BODYBALANCE                          |                                |                     | 6:15  |
| 6:30  |                                     |                                                | 6:45～7:15<br>BODYATTACK            | 7:00～7:30<br>BODYCOMBAT           |                                                   | 7:00～7:30<br>LM DANCE          |                     | 6:30  |
| 6:45  |                                     | 6:45～7:30<br>BODYBALANCE                       |                                    |                                   | 7:30～8:00<br>BODYATTACK                           |                                |                     | 6:45  |
| 7:00  | 7:00～7:30<br>LM DANCE               |                                                | 7:30～8:00<br>BODYBALANCE           | 7:45～8:15<br>LM DANCE             |                                                   | 7:45～8:15<br>BODYCOMBAT        |                     | 7:00  |
| 7:15  |                                     |                                                |                                    |                                   | 8:15～8:45<br>BODYCOMBAT                           |                                |                     | 7:15  |
| 7:30  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   | 8:30～9:00<br>BODYPUMP          |                     | 7:30  |
| 7:45  | 7:45～8:15<br>BODYCOMBAT             | 7:45～8:15<br>GRIT                              |                                    |                                   | 9:00～9:45<br>LM DANCE                             |                                |                     | 7:45  |
| 8:00  |                                     |                                                | 8:15～9:00<br>LM DANCE              | 8:30～9:00<br>BODYATTACK           |                                                   | 9:15～9:45<br>BODYATTACK        |                     | 8:00  |
| 8:15  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 8:15  |
| 8:30  | 8:30～9:00<br>GRIT                   | 8:30～9:00<br>BODYPUMP                          | 9:15～9:45<br>BODYPUMP              | 9:15～9:45<br>GRIT                 | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE                       | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE    |                     | 8:30  |
| 8:45  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 8:45  |
| 9:00  | 9:15～10:00<br>BODYBALANCE           | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE                    | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE        | 10:00～10:45<br>BODYBALANCE        | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE                       | 10:00～10:45<br>MONKEY DANCE    | 9:30～10:00<br>ENTRY | 9:00  |
| 9:15  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 9:15  |
| 9:30  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 9:30  |
| 9:45  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 9:45  |
| 10:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 10:00 |
| 10:15 | 10:15～10:45<br>スロートレーニング<br>kiyoka  |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 10:15 |
| 10:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 10:30 |
| 10:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 10:45 |
| 11:00 | 11:00～11:45<br>骨盤調整エクササイズ<br>kiyoka | 11:00～11:45<br>FIGHT DO<br>SUW                 | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>SUW        | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>SUW       | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>SUW                       | 11:00～11:45<br>ZUMBA<br>SUW    |                     | 11:00 |
| 11:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 11:15 |
| 11:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 11:30 |
| 11:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 11:45 |
| 12:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 12:00 |
| 12:15 | 12:00～12:45<br>JAZZダンス(基礎)<br>井上 牧恵 | 12:00～12:45<br>ZUMBA<br>SUW                    | 12:00～12:45<br>シェイプアップフィット<br>MANA | 12:00～12:45<br>スタイルアップヨガ<br>木森 麻衣 | 12:00～12:45<br>スタイルアップヨガ<br>Natsu                 | 12:00～12:45<br>BODYPUMP<br>星野  |                     | 12:15 |
| 12:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 12:30 |
| 12:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 12:45 |
| 13:00 |                                     |                                                |                                    | 13:00～13:30<br>LM DANCE           |                                                   | 13:00～13:30<br>星野のストレッチ<br>RIO |                     | 13:00 |
| 13:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 13:15 |
| 13:30 | 13:30～14:00<br>ENTRY                | 13:30～14:00<br>STANDARD                        | 13:30～14:00<br>ENTRY               | 13:45～14:15<br>BODYBALANCE        | 13:30～14:00<br>STANDARD                           |                                |                     | 13:30 |
| 13:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 13:45 |
| 14:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 14:00 |
| 14:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 14:15 |
| 14:30 | 14:30～15:00<br>STANDARD             | 14:30～15:00<br>ENTRY                           | 14:30～15:00<br>STANDARD            | 14:30～15:15<br>本場のフラダンス<br>Mika   | 14:30～15:00<br>ENTRY                              | 14:15～14:45<br>ENTRY           |                     | 14:30 |
| 14:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 14:45 |
| 15:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 15:00 |
| 15:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 15:15 |
| 15:30 | 15:30～16:15<br>脂肪燃焼ヨガ<br>Yuka       |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 15:30 |
| 15:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 15:45 |
| 16:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 16:00 |
| 16:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 16:15 |
| 16:30 | 16:30～17:00<br>LM DANCE             |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 16:30 |
| 16:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 16:45 |
| 17:00 | 17:15～17:45<br>BODYPUMP             |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 17:00 |
| 17:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 17:15 |
| 17:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 17:30 |
| 17:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 17:45 |
| 18:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 18:00 |
| 18:15 | 18:00～18:45<br>ZUMBA<br>芹澤 リサ       |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 18:15 |
| 18:30 |                                     | 18:25～18:55<br>ENTRY                           | 18:25～18:55<br>STANDARD            | 18:45～19:30<br>MONKEY DANCE       | 18:15～18:45<br>VR (BODYPUMP)<br>/GRIT(Strength)隔週 |                                |                     | 18:30 |
| 18:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 18:45 |
| 19:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 19:00 |
| 19:15 | 19:10～19:40<br>VR BODYPUMP          | 19:15～19:45<br>STANDARD                        | 19:15～19:45<br>ENTRY               |                                   | 19:20～19:50<br>STANDARD                           |                                |                     | 19:15 |
| 19:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 19:30 |
| 19:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 19:45 |
| 20:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 20:00 |
| 20:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 20:15 |
| 20:30 | 20:25～20:55<br>ENTRY                | 20:15～21:00<br>BODYATTACK / BODYPUMP<br>【週替わり】 | 20:15～20:45<br>快眠ストレッチ<br>MANA     | 20:45～21:15<br>ピナポウリング<br>KEIJIRO | 20:10～20:40<br>ENTRY                              |                                |                     | 20:30 |
| 20:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 20:45 |
| 21:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 21:00 |
| 21:15 | 21:15～21:45<br>STANDARD             | 21:15～22:00<br>リラクゼーション<br>横方よう                | 21:00～21:45<br>ZUMBA<br>MANA       |                                   |                                                   |                                |                     | 21:15 |
| 21:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 21:30 |
| 21:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 21:45 |
| 22:00 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 22:00 |
| 22:15 | 22:15～22:45<br>GRIT                 | 22:15～23:00<br>LM DANCE                        | 22:00～22:45<br>BODYPUMP            | 22:30～23:15<br>BODYATTACK         | 22:45～23:15<br>GRIT                               |                                |                     | 22:15 |
| 22:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 22:30 |
| 22:45 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 22:45 |
| 23:00 | 23:00～23:30<br>BODYCOMBAT           | 23:15～23:45<br>BODYPUMP                        | 23:00～23:30<br>BODYBALANCE         |                                   |                                                   |                                |                     | 23:00 |
| 23:15 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 23:15 |
| 23:30 |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 23:30 |
| 23:45 | 23:45～0:15<br>BODYPUMP              | 0:00～0:30<br>BODYCOMBAT                        | 23:45～0:15<br>GRIT                 | 23:30～0:00<br>BODYCOMBAT          | 23:30～0:15<br>BODYBALANCE                         |                                |                     | 23:45 |
| 0:00  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 0:00  |
| 0:15  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 0:15  |
| 0:30  | 0:30～1:00<br>BODYBALANCE            | 0:45～1:15<br>BODYATTACK                        | 0:30～1:00<br>BODYCOMBAT            |                                   |                                                   |                                |                     | 0:30  |
| 0:45  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 0:45  |
| 1:00  |                                     |                                                |                                    |                                   |                                                   |                                |                     | 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

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 別進会員登録 ～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

