

# 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						
5:15						
5:30						
5:45	5:30~6:00 BODYATTACK	5:15~5:45 BODYPUMP	5:15~5:45 BODYCOMBAT	5:30~6:00 BODYPUMP	5:30~6:00 BODYBALANCE	
6:00		6:00~6:30 BODYCOMBAT	6:00~6:30 GRIT	6:00~6:30 BODYPUMP	6:15~6:45 GRIT	
6:15	6:15~6:45 BODYPUMP		6:15~6:45 BODYATTACK	6:45~7:15 BODYBALANCE	7:00~7:30 LM DANCE	
6:30						
6:45						
7:00	7:00~7:30 LM DANCE	6:45~7:30 BODYBALANCE	6:45~7:15 BODYATTACK	7:00~7:30 BODYCOMBAT	7:30~8:00 BODYATTACK	
7:15						
7:30						
7:45	7:45~8:15 BODYCOMBAT	7:45~8:15 GRIT	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:45~8:15 LM DANCE	7:45~8:15 BODYCOMBAT	
7:45						
8:00						
8:15						
8:30	8:30~9:00 GRIT	8:30~9:00 BODYPUMP	8:15~9:00 LM DANCE	8:30~9:00 BODYATTACK	8:30~9:00 BODYPUMP	
8:30						
8:45						
9:00						
9:15	9:15~10:00 BODYBALANCE	9:15~9:45 BODYCOMBAT	9:15~9:45 BODYPUMP	9:15~9:45 GRIT	9:15~9:45 BODYATTACK	
9:15						
9:30						9:30~10:00 ENTRY
9:45						
10:00						
10:15	10:15~10:45 ストリートニング kiyoka	10:00~10:45 整う骨盤ヨガ YUKKO	10:00~10:45 モニョングヨガ Sayaka	10:00~10:45 BODYBALANCE	10:00~10:45 整うボディコンディショニング nonko	10:00~10:45 花粉症対策ヨガ 緒方 よう
10:15						
10:30						10:30~11:00 STANDARD
10:45						
11:00	11:00~11:45 骨盤調整クササイズ kiyoka	11:00~11:45 FIGHT DO SUW	11:00~11:45 スタイルアップヨガ Sayaka	11:00~11:45 ZUMBA SUW	11:00~11:45 ZUMBA 芹澤 リサ	
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						11:30~12:00 ENTRY
12:15	12:00~12:45 JAZZダンス(基礎) 井上 牧恵	12:00~12:45 ZUMBA SUW	12:00~12:45 シェイプアップフィット MANA	12:00~12:45 整う骨盤ヨガ 木森 麻衣	12:00~12:45 スタイルアップヨガ Natsu	
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	13:30~14:00 ENTRY	13:30~14:00 STANDARD	13:30~14:00 ENTRY		13:00~13:30 LM DANCE	13:15~13:45 腹筋オールアウト RISA
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30	14:30~15:00 STANDARD	14:30~15:00 ENTRY	14:30~15:00 STANDARD	14:30~15:15 本場のフラダンス Mika	14:30~15:00 ENTRY	14:00~14:45 本場のフラダンス サラ
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30	15:30~16:15 快眠に導く自律神経整えヨガ Yuka					15:00~15:45 スタイルアップヨガ Yoko
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	16:30~17:00 LM DANCE					
16:30						
16:45						
17:00						
17:15	17:15~17:45 BODYPUMP					
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15	18:00~18:45 ZUMBA 芹澤 リサ	18:25~18:55 ENTRY	18:25~18:55 STANDARD	18:00~18:30 LM DANCE	18:15~18:45 VR GRIT (Strength)	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	19:00~19:40 VR PUMP	19:15~19:45 STANDARD	19:15~19:45 ENTRY	18:45~19:30 整うボディコンディショニング nonko	19:20~19:50 STANDARD	
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30	20:25~20:55 ENTRY	20:15~21:00 BODYATTACK / BODYPUMP	20:15~20:45 快眠に導くストレッチ MANA	19:45~20:30 シェイプアップ KEIJIRO	20:10~20:40 ENTRY	
20:30						
20:45						
21:00						
21:15	21:15~21:45 STANDARD	21:15~22:00 快眠に導く自律神経整えヨガ 緒方 よう	21:00~21:45 ZUMBA MANA	20:45~21:15 ピナポチン KEIJIRO	21:45~22:30 BODYCOMBAT	
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15	22:15~22:45 GRIT	22:15~23:00 LM DANCE	22:00~22:45 BODYPUMP	21:45~22:15 BODYBALANCE	21:45~22:30 BODYCOMBAT	
22:15						
22:30						
22:45						
23:00	23:00~23:30 BODYCOMBAT	23:15~23:45 BODYPUMP	23:00~23:30 BODYBALANCE	22:30~23:15 BODYATTACK	22:45~23:15 GRIT	
23:00						
23:15						
23:30	23:45~0:15 BODYPUMP	0:00~0:30 BODYCOMBAT	23:45~0:15 GRIT	23:30~0:00 BODYCOMBAT	23:30~0:15 BODYBALANCE	
23:30						
23:45						
0:00						
0:15						
0:30	0:30~1:00 BODYBALANCE	0:45~1:15 BODYATTACK	0:30~1:00 BODYCOMBAT	0:15~0:45 LM DANCE	0:30~1:00 BODYPUMP	
0:30						
0:45						
1:00						
1:15						
1:30						

# 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

LesMILLS

映像レッスン×BLUFITNESSトレーナー

ハイブリッドレッスン

全世界100ヶ国、約20,000クラブで

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

BLUFITNESS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。

Les Millsの映像レッスンは  
予約不要！  
レッスンの途中入退場可能！  
大人気プログラムが  
いつでも身近に受けられます！



季節限定プログラム

春に向けたカラダ改善レッスン

○花粉症スッキリヨガ・ストレッチ  
花粉症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。  
※店舗により未導入の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。  
リラクゼーション効果を最大限に

BLUE FITNESS 24 オリジナルプログラム

プロのトレーナー・インストラクターによる

開発チームが作り込んだプログラム。

フィットネス初心者の方も簡単に行えて、

楽しく、効果を実感できます！

(至極のストレッチ・腹筋オールアウト・腰痛改善ストレッチ)

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。



※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・新川店と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。