

# - レッスンスケジュール -

VIRTUAL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	
6:45								6:45
7:00								7:00
7:15	7:00~7:30 BODYPUMP	7:00~7:45 BODYBALANCE	7:15~7:45 GRIT CARDIO	7:00~7:45 BODYCOMBAT	7:15~7:45 BODYATTACK	7:00~7:30 LM DANCE	7:00~7:30 BODYCOMBAT	7:15
7:30								7:30
7:45								7:45
8:00	7:45~8:15 BODYCOMBAT	8:00~8:30 GRIT STRENGTH	8:00~8:30 BODYPUMP	8:00~8:30 BODYATTACK	8:00~8:30 BODYCOMBAT	7:45~8:15 BODYPUMP	7:45~8:15 BODYBALANCE	8:00
8:15								8:15
8:30								8:30
8:45	8:30~9:15 BODYBALANCE	8:45~9:15 BODYPUMP	8:45~9:30 BODYCOMBAT	8:45~9:15 GRIT CARDIO	8:45~9:30 LM DANCE	8:30~9:00 GRIT STRENGTH	8:30~9:15 OLUTANA pilates MAT+	8:45
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00	9:45~10:30 モニタリングヨガ オリエ	9:45~10:30 ボディコンディショニング nonko	10:00~10:45 ゼロから始めるストレッチング MANA	9:30~10:15 BODYBALANCE	10:00~10:45 ピラティス SAYAKA	9:45~10:30 初めてのフラダンス ゆかこ	9:30~10:15 筋膜リリース&ストレッチヨガ 緒方 よう	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	10:45~11:30 五感つながるアロマヨガ YUKKO			10:30~11:00 BODYCOMBAT			10:30~11:15 LM DANCE 川越 春貴	10:45
11:00								11:00
11:15		11:00~11:45 BODYBALANCE YukiNa	11:00~11:45 OLUTANA pilates MAT+	11:15~11:45 BODYPUMP	11:00~11:30 GRIT CARDIO	11:00~11:30 BODYBALANCE		11:15
11:30								11:30
11:45							11:30~12:00 VRGRIT(Strength)	11:45
12:00								12:00
12:15		12:00~12:30 BODYBALANCE	12:00~12:30 BODYPUMP 樋谷 巧	12:00~12:45 LM DANCE	11:45~12:15 BODYPUMP 山下 瑞久	11:45~12:30 BODYPUMP 芝田 里沙		12:15
12:30								12:30
12:45		12:45~13:15 GRIT CARDIO	12:40~13:10 BODYCOMBAT 樋谷 巧		12:30~13:00 BODYCOMBAT 山下 瑞久		12:30~13:00 LM DANCE	12:45
13:00								13:00
13:15				13:00~13:45 BODYBALANCE		12:45~13:30 BODYCOMBAT 芝田 里沙		13:15
13:30							13:15~13:45 至極のストレッチ YUKA	13:30
13:45	13:30~14:15 OLUTANA pilates MAT+	13:30~14:15 脂肪燃焼ヨガ ひとみ			13:15~14:00 BODY TTACK	13:45~14:15 腹筋オールアウト YUKI	14:00~14:45 OLUTANA pilates MAT+	13:45
14:00				14:00~14:30 BODYATTACK		14:20~14:50 腰痛改善ストレッチ YUKI		14:00
14:15								14:15
14:30		14:30~15:00 リラクゼーション ひとみ		14:45~15:15 BODYCOMBAT				14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15					15:00~15:30 GRIT STRENGTH			15:15
15:30						15:15~16:00 BODYBALANCE yuri	15:15~15:45 BODYCOMBAT 齋藤 香帆	15:30
15:45	15:30~16:00 GRIT CARDIO			15:30~16:15 BODYPUMP	15:45~16:15 BODYCOMBAT		16:00~16:30 BODYATTACK 小山 弘美	15:45
16:00								16:00
16:15		16:15~16:45 LM DANCE				16:15~17:00 OLUTANA pilates MAT+		16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15					17:00~17:30 BODYBALANCE			17:15
17:30						17:15~18:00 GRIT STRENGTH	17:30~18:00 BODYCOMBAT	17:30
17:45								17:45
18:00					17:45~18:15 BODYPUMP			18:00
18:15	18:15~18:45 至極のストレッチ YURI	18:15~19:00 OLUTANA pilates MAT+	18:15~18:45 VR PUMP/腹筋(両週) YURI	18:15~18:45 BODYBALANCE		18:30~19:00 BODYPUMP	18:15~18:45 LM DANCE	18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00					18:30~19:15 BODYATTACK 黒澤 朱音			19:00
19:15	19:00~19:45 OLUTANA pilates MAT+	19:15~20:00 ボディコンディショニング わかこ	19:00~19:45 BODYBALANCE 山崎 舞子	19:00~19:30 BODYATTACK	19:30~20:15 ZUMBA natsuho	19:30~20:00 LM DANCE	19:00~19:45 BODYBALANCE	19:15
19:30								19:30
19:45		20:15~21:00 BODYJAM AYAKO	20:00~20:30 BODYCOMBAT 山崎 舞子	19:45~20:30 BODYPUMP			20:00~20:30 BODYATTACK	19:45
20:00								20:00
20:15	20:00~20:30 BODYPUMP 元吉 香織				20:30~21:15 OLUTANA pilates MAT+	20:30~21:15 BODYCOMBAT		20:15
20:30								20:30
20:45	20:45~21:30 BODYCOMBAT 元吉 香織		20:45~21:30 3ヶ月限定 リラクゼーション クミ	20:45~21:15 BODYCOMBAT				20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30		21:15~22:00 BODYBALANCE		21:30~22:00 GRIT CARDIO		21:30~22:00 LM DANCE	21:00~21:30 GRIT STRENGTH	21:30
21:45								21:45
22:00	21:45~22:15 GRIT STRENGTH		21:45~22:15 BODYCOMBAT					22:00
22:15								22:15
22:30		22:15~22:45 BODYPUMP						22:30
22:45				22:15~23:00 BODYBALANCE				22:45
23:00	22:30~23:15 BODYBALANCE							23:00
23:15		23:00~23:30 BODYCOMBAT						23:15
23:30								23:30

※祝日の有人レッスンは予約サイトをご確認ください。VRは通常と同様のスケジュールとなります。

# Studio Concept

BLUE FITNESS 24+ studio 清澄白河のスタジオとは

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ベースに楽しめる

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

LES MILLS

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  
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。

6月限定！  
スタッフ限定★  
4回出て素敵なおプレゼントGET！



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/トレーニング  
呼吸やフロにより意識を向け、  
夏に向けて代謝UPをめざしましょう！  
身体の関節可動域を上げることで  
日常生活の動きが良くなり消費カロリーUP！  
しなやかな身体をつくりましょう！

○滝汗爽快エアロ/トレーニング  
ベタベタ汗をスッキリ洗い流して  
爽やかな汗をかきましょう！  
汗腺に溜まった老廃物も滝汗ですっきり！  
初心者の方も大歓迎！  
是非夏に向けてチャレンジしましょう！

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。

