

- 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
 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	
6:45								6:45
7:00						7:00～7:30 LM DANCE	7:00～7:30 BODYCOMBAT	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			7:15
7:30								7:30
7:45	7:45～8:15 BODYCOMBAT		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	7:45
8:00		8:00～8:30 GRIT STRENGTH						8:00
8:15								8:15
8:30						8:30～9:00 GRIT STRENGTH		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		8:30～9:15 OLUTANA pilates MAT+	8:45
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45							9:30～10:15 筋膜リリース&ストレッチヨガ 緒方 よう	9:45
10:00	9:45～10:30 モーニングフローヨガ オリエ	9:45～10:30 ボディランディショニング nonko	10:00～10:45 ゼロから始めるストレーニング 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		10:00
10:15								10:15
10:30				10:30～11:00 BODYCOMBAT			10:30～11:15 LM DANCE 川越 春貴	10:30
10:45	10:45～11:30 五感つながるアロマヨガ YUKKO		11:00～11:45 OLUTANA pilates MAT+	11:15～11:45 BODYPUMP	11:00～11:30 GRIT CARDIO	10:45～11:30 ピックルボール		10:45
11:00		11:00～11:45 BODYBALANCE Yukina			11:45～12:15 BODYPUMP 山下 瑞久	11:45～12:30 BODYPUMP 芝田 里沙	11:30～12:00 VRGRIT(Strength)	11:00
11:15			12:00～12:30 BODYPUMP 樋谷 巧	12:00～12:45 LM DANCE				11:15
11:30			12:40～13:10 BODYCOMBAT 樋谷 巧		12:30～13:00 BODYCOMBAT 山下 瑞久		12:30～13:00 LM DANCE	11:30
11:45		12:45～13:15 GRIT CARDIO		13:00～13:45 BODYBALANCE		12:45～13:30 BODYCOMBAT 芝田 里沙		11:45
12:00	12:00～12:45 シェイプアップファイ RIHO				13:15～14:00 BODY TTACK	13:45～14:15 腹筋オールアウト YUKI	13:15～13:45 至極のストレッチ YUKA	12:00
12:15					14:15～14:45 LM DANCE	14:20～14:50 腰痛改善ストレッチ YUKI	14:00～14:45 OLUTANA pilates MAT+	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00					15:00～15:30 GRIT STRENGTH		15:00～15:45 BODYCOMBAT BATCH	13:00
13:15								13:15
13:30	13:30～14:15 OLUTANA pilates MAT+	13:30～14:15 脂肪燃焼ヨガ ひとみ	13:30～14:15 ピックルボール	14:00～14:30 BODYATTACK				13:30
13:45								13:45
14:00		14:30～15:00 リラックスヨガ ひとみ		14:45～15:15 BODYCOMBAT				14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30	15:30～16:00 GRIT CARDIO			15:30～16:15 BODYPUMP	15:45～16:15 BODYCOMBAT			15:30
15:45		16:15～16:45 LM DANCE				16:15～17:00 OLUTANA pilates MAT+		15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								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(隔週) YURI	18:15～18:45 BODYBALANCE	18:30～19:00 BODYPUMP	18:30～19:00 BODYPUMP	18:15～18:45 LM DANCE	18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00	19:00～19:45 OLUTANA pilates MAT+	19:15～20:00 ボディランディショニング わかこ	19:00～19:45 BODYBALANCE 山崎 舞子	19:00～19:30 BODYATTACK	19:30～20:00 LM DANCE	19:30～20:00 LM DANCE	19:00～19:45 BODYBALANCE	19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00	20:00～20:30 BODYPUMP 元吉 香織	20:15～21:00 BODYJAM AYAKO	20:00～20:30 BODYCOMBAT 山崎 舞子	19:45～20:30 BODYPUMP	20:30～21:15 OLUTANA pilates MAT+	20:30～21:15 BODYCOMBAT	20:00～20:30 BODYATTACK	20:00
20:15								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سسヨガ 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			21:00～21:30 GRIT STRENGTH	21:30
21:45	21:45～22:15 GRIT STRENGTH		21:45～22:15 BODYCOMBAT					21:45
22:00								22:00
22:15		22:15～22:45 BODYPUMP						22:15
22:30								22:30
22:45	22:30～23:15 BODYBALANCE		22:30～23:00 GRIT CARDIO	22:15～23:00 BODYBALANCE				22:45
23:00								23:00
23:15								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

LES MILLS

映像レッスン×BLUEFITNESSトレーナー

ハイブリッド

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。

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

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
呼吸やフローにより意識を向け、
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！

NEWSポーツ「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。
専門のバドルも全てレンタルなので手ごろで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ーツなので
楽しくラリ-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。

