

- 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	
5:00								5:00
5:15		5:15～5:45	5:15～5:45		5:15～5:45		5:15～5:45	5:15
5:30		BODYPUMP	BODYCOMBAT		GRIT		BODYCOMBAT	5:30
5:45	5:30～6:00			5:30～6:00				5:45
6:00	BODYATTACK			BODYPUMP				6:00
6:15		6:00～6:30	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		GRIT	6:30
6:45	BODYPUMP			BODYATTACK				6:45
7:00		6:45～7:30	6:45～7:15		6:45～7:30		6:45～7:15	7:00
7:15	7:00～7:30	BODYBALANCE	BODYATTACK	7:00～7:30	BODYBALANCE		BODYATTACK	7:15
7:30				BODYCOMBAT				7:30
7:45		7:45～8:15	7:30～8:00					7:45
8:00	7:45～8:15	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	7:45～8:15		7:30～8:15	8:00
8:15	BODYCOMBAT			LM DANCE	BODYATTACK		BODYCOMBAT	8:15
8:30			8:15～9:00					8:30
8:45	8:30～9:00	8:30～9:15	LM DANCE	8:30～9:00	8:30～9:15		8:30～9:15	8:45
9:00	GRIT	BODYPUMP		BODYATTACK	BODYCOMBAT		LM DANCE	9:00
9:15			9:15～10:00					9:15
9:30	9:15～9:45		BODYPUMP	9:15～9:45				9:30
9:45	BODYATTACK	9:30～10:15		GRIT	9:30～10:15		9:30～10:15	9:45
10:00		BODYCOMBAT			LM DANCE		ストレッチヨガ tomo	10:00
10:15	10:00～10:45			10:00～10:45				10:15
10:30	はじめてのフラダンス Mika			ストレッチ&コアトレ 高木 智子		10:30～11:00	10:30～11:15	10:30
10:45		10:30～11:15	10:30～11:15		10:30～11:15	ENTRY	BODYPUMP Lisa	10:45
11:00		骨盤調整エクササイズ りょうこ	MAT+		ストレッチヨガ 岡野ようこ			11:00
11:15	11:00～11:45			11:00～11:45				11:15
11:30	脂肪燃焼ストレッチ ユミ			FIGHT DO 青木			11:30～12:15	11:30
11:45		11:30～12:15	11:30～12:15		11:30～12:15	11:30～12:00	はじめてのHIPHOP Aki Kaneke	11:45
12:00		コンディショニングストレッチ りょうこ	コンディショニングヨガ オリエ		BODYPUMP	ENTRY		12:00
12:15	12:00～12:45			12:00～12:45				12:15
12:30	滝汗爽快エアロ ユミ			バーベルエクササイズ 青木				12:30
12:45			12:30～13:15		12:30～13:15	12:45～13:30		12:45
13:00		13:00～13:45	Suzume		はじめてのジャズダンス KEIKO	はじめてのフラダンス Mika	13:15～14:00	13:00
13:15		アクティブヨガ MIKURI					MAT+	13:15
13:30			13:30～14:00		13:30～14:15			13:30
13:45	13:30～14:15		腹筋オールアウト NANA		MAT+			13:45
14:00	ピッケルボール					14:15～14:45		14:00
14:15		14:00～14:45				BODYPUMP	14:15～14:45	14:15
14:30		BODYATTACK					腹筋オールアウト NANA	14:30
14:45	14:30～15:15							14:45
15:00	LM DANCE			15:00～15:45		15:00～15:45	15:15～16:00	15:00
15:15		15:00～15:45		BODYCOMBAT		ZUMBA 森 祐子	ピッケルボール	15:15
15:30		BODYPUMP			15:30～16:15			15:30
15:45	15:30～16:15				BODYCOMBAT			15:45
16:00	BODYBALANCE					16:00～16:45		16:00
16:15		16:00～16:45		16:00～16:30		16:00～16:45		16:15
16:30	LM DANCE			GRIT		背骨コンディショニング 森 祐子		16:30
16:45	16:30～17:15				16:30～17:15			16:45
17:00	BODYCOMBAT			BODYPUMP	BODYBALANCE		16:15～17:00	17:00
17:15		17:00～17:30				17:00～17:45	16:15～17:00	17:15
17:30		GRIT				BODYPUMP	17:15～18:00	17:30
17:45	17:30～18:15			17:30～18:00		BODYATTACK	BODYPUMP	17:45
18:00	BODYPUMP	17:45～18:30		BODYCOMBAT				18:00
18:15		BODYBALANCE						18:15
18:30			18:30～19:00		18:15～18:45	18:00～18:45	18:15～18:45	18:30
18:45	18:30～19:15		ENTRY		BODY PUMP	LM DANCE	GRIT	18:45
19:00	ボディメイクエクササイズ Nanako							19:00
19:15		19:00～19:45		19:00～19:45	18:55～19:25	19:00～19:30	19:00～19:45	19:15
19:30		バーベルエクササイズ 喜多 智大		ZUMBA ひろみ	至極/腹筋改善ストレッチ (週替わり)	BODYPUMP	LM DANCE	19:30
19:45	19:30～20:15		19:20～20:00					19:45
20:00	アクティブヨガ Nanako	20:00～20:45	ENTRY		20:10～20:40	19:45～20:15	20:00～20:45	20:00
20:15		FIGHT DO 喜多 智大		20:00～20:45	ENTRY	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	20:15
20:30			VR GRIT(Strength)	滝汗爽快エアロ YUKA				20:30
20:45	20:30～21:15					20:30～21:15		20:45
21:00	MAT+					BODYBALANCE		21:00
21:15			20:50～21:35	21:00～21:45	21:00～21:30		21:00～21:45	21:15
21:30			リラクゼーション 森泉 ひかる	快眠に誘うリラクゼーション ユカ	ENTRY		BODYATTACK	21:30
21:45		21:15～22:00				21:30～22:00		21:45
22:00		BODYPUMP				GRIT		22:00
22:15	22:15～22:45		22:00～22:45	22:00～22:30			22:00～22:30	22:15
22:30	GRIT	22:15～23:00	BODYCOMBAT	GRIT		22:15～23:00	GRIT	22:30
22:45		LM DANCE				BODYATTACK		22:45
23:00				22:45～23:30			22:45～23:15	23:00
23:15	23:00～23:30	23:15～23:45	23:00～23:30	BODYATTACK			BODYBALANCE	23:15
23:30	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE			23:15～23:45		23:30
23:45						BODYCOMBAT		23:45
0:00	23:45～0:15		23:45～0:15	23:45～0:15			23:30～0:15	0:00
0:15	BODYPUMP	0:00～0:30	GRIT	BODYCOMBAT			BODYCOMBAT	0:15
0:30								0:30
0:45	0:30～1:00	0:45～1:15	0:30～1:00	0:30～1:00			BODYPUMP	0:45
1:00	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT	LM DANCE		0:00～0:45		1:00
1:15						LM DANCE		1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates西船橋南口店および西船橋北口店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24 +studio西船橋南口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。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 西船橋南口店のスタジオとは

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

LES MILLS

映像レッスン×BLUFITNESS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
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！
レッスンの途中入場可能！
大人気プログラムが
いつでも最近に受けられます！



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！

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。

