

- レッスンスケジュール -

VIRTUALクラス
OLUTANA pilatesクラス
有入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								8:30
8:45	8:30～9:00	8:30～9:15	8:15～9:00	8:30～9:00	8:30～9:15		8:30～9:15	8:45
9:00	GRIT	BODYPUMP	LM DANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT		LM DANCE	9:00
9:15								9:15
9:30	9:15～9:45		9:15～10:00	9:15～9:45				9:30
9:45	BODYATTACK		BODYPUMP	GRIT				9:45
10:00		9:30～10:15			9:30～10:15		9:30～10:15	10:00
10:15	10:00～10:45			10:00～10:45	LM DANCE		ストレッチヨガ	10:15
10:30	はじめてのフラダンス			ストレッチ&コアトレ			tomo	10:30
10:45	Mika			高木 智子		10:30～11:00		10:45
11:00		10:30～11:15	10:30～11:15		ストレッチヨガ	ENTRY	10:30～11:15	11:00
11:15	11:00～11:45	骨盤調整エクササイズ	MAT+	11:00～11:45	岡野ようこ		BODYPUMP	11:15
11:30	脂肪燃焼ストレッチ	りょうこ		FIGHT DO			Lisa	11:30
11:45	ユミ			青木				11:45
12:00		11:30～12:15	11:30～12:15		11:30～12:15	11:30～12:00	coming soon…	12:00
12:15	12:00～12:45	コンディショニングストレッチ	コンディショニングヨガ	12:00～12:45	BODYPUMP	ENTRY	10月よりクラス開始！	12:15
12:30	滝汗爽快エアロ	りょうこ	オリエ	青木				12:30
12:45	ユミ							12:45
13:00			12:30～13:15		12:30～13:15	12:45～13:30		13:00
13:15		13:00～13:45	Suzume		はじめてのジャズダンス	はじめてのフラダンス		13:15
13:30		アクティブヨガ			KEIKO	Mika		13:30
13:45	13:30～14:15	MIKURI	13:30～14:00		13:30～14:15		13:15～14:00	13:45
14:00	ピククルボール		腹筋オールアウト		MAT+		MAT+	14:00
14:15		14:00～14:45	NANA			14:15～14:45	14:15～14:45	14:15
14:30		BODYATTACK				BODYPUMP	腹筋オールアウト	14:30
14:45	14:30～15:15				14:30～15:00		NANA	14:45
15:00	LM DANCE				BODY PUMP			15:00
15:15		15:00～15:45		15:00～15:45		15:00～15:45		15:15
15:30		BODYPUMP		BODYCOMBAT		ZUMBA	15:15～16:00	15:30
15:45	15:30～16:15				15:30～16:15	森 祐子	ピククルボール	15:45
16:00	BODYBALANCE				BODYCOMBAT			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		16:30
16:45	16:30～17:15				16:30～17:15	森 祐子	16:15～17:00	16:45
17:00	BODYCOMBAT	17:00～17:30		BODYPUMP	BODYBALANCE		BODYCOMBAT	17:00
17:15		GRIT				17:00～17:45		17:15
17:30					17:30～18:00	BODYPUMP	17:15～18:00	17:30
17:45	17:30～18:15	17:45～18:30		17:45～18:30	BODYATTACK		BODYPUMP	17:45
18:00	BODYPUMP	BODYBALANCE		BODYCOMBAT				18:00
18:15						18:00～18:45	18:15～18:45	18:15
18:30			18:30～19:00		18:15～18:45	LM DANCE	GRIT	18:30
18:45	18:30～19:15		ENTRY		BODY PUMP			18:45
19:00	ボディメイクエクササイズ				18:55～19:25	19:00～19:30	19:00～19:45	19:00
19:15	Nanako	19:00～19:45		19:00～19:45	至極/腹筋改善ストレッチ	BODYPUMP	LM DANCE	19:15
19:30		喜多 智大		ひろみ	(週替わり)			19:30
19:45	19:30～20:15		19:20～20:00			19:45～20:15		19:45
20:00	アクティブヨガ	20:00～20:45	ENTRY		20:10～20:40	BODYCOMBAT	20:00～20:45	20:00
20:15	Nanako	FIGHT DO		20:00～20:45	ENTRY		BODYBALANCE	20:15
20:30		喜多 智大		滝汗爽快エアロ		20:30～21:15		20:30
20:45	20:30～21:15		VR GRIT(Strength)	YUKA		BODYBALANCE		20:45
21:00	MAT+				21:00～21:30		21:00～21:45	21:00
21:15			20:50～21:35	21:00～21:45	ENTRY		BODYATTACK	21:15
21:30			リラクソスヨガ	快眠に誘うリラクソスヨガ		21:30～22:00		21:30
21:45			森泉 ひかる	YUKA		GRIT		21:45
22:00		21:15～22:00					22:00～22:30	22:00
22:15		BODYPUMP		22:00～22:30			GRIT	22:15
22:30	22:15～22:45		22:00～22:45	GRIT		22:15～23:00		22:30
22:45	GRIT	22:15～23:00	BODYCOMBAT			BODYATTACK		22:45
23:00		LM DANCE		22:45～23:30				23:00
23:15	23:00～23:30		23:00～23:30	BODYATTACK		23:15～23:45	22:45～23:15	23:15
23:30	BODYCOMBAT	23:15～23:45	BODYBALANCE			BODYCOMBAT	BODYBALANCE	23:30
23:45		BODYPUMP						23:45
0:00	23:45～0:15		23:45～0:15	23:45～0:15		23:30～0:15	23:30～0:15	0:00
0:15	BODYPUMP	0:00～0:30	GRIT	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	BODYCOMBAT	0:15
0:30		BODYCOMBAT						0:30
0:45	0:30～1:00	0:45～1:15	0:30～1:00	0:30～1:00				0:45
1:00	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT	LM DANCE				1:00
1:15								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。
 ※祝日の有入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
ハイブリッドレッスン

ハイブリッド

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！



NEWSポーツ
「ピククルボール」登場！

今世界で話題の、ピククルボールが登場！
ジム会員の方でもご参加いただけます。
専門のバトルも全てレンタルなので手ぶらで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
楽しくラリーを続けましょう！

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。

