

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						
6:00	5:30~6:00 BODYATTACK					
6:15						
6:30	6:00~6:30 BODYCOMBAT					
6:45						
7:00	6:45~7:30 BODYBALANCE					
7:15						
7:30						
7:45						
8:00	7:45~8:15 GRIT					
8:15						
8:30						
8:45	8:30~9:00 GRIT					
9:00						
9:15	9:15~9:45 BODYATTACK					
9:30						
9:45						
10:00						
10:15	10:00~10:45 本場のフランチス Mika					
10:30						
10:45						
11:00	10:30~11:15 骨盤調整エクササイズ ひょうこ					
11:15						
11:30						
11:45	11:00~11:45 脂肪燃焼ストレッチ KURUMI					
12:00						
12:15	11:30~12:15 コンディショニングストレッチ ひょうこ					
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	13:00~13:45 アクティブヨガ MIKURI					
13:45						
14:00						
14:15						
14:30	14:00~14:45 BODYATTACK					
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45	15:30~16:15 BODYBALANCE					
16:00						
16:15						
16:30	16:00~16:45 LM DANCE					
16:45						
17:00						
17:15	16:30~17:15 BODYCOMBAT					
17:30						
17:45	17:00~17:30 GRIT					
18:00						
18:15	17:45~18:30 BODYBALANCE					
18:30						
18:45						
19:00	18:30~19:15 ボディメイクエクササイズ Nanako					
19:15						
19:30	19:00~19:45 ハルビルクササイズ 喜多 智大					
19:45						
20:00	19:30~20:15 アクティブヨガ Nanako					
20:15						
20:30	20:00~20:45 FIGHT DO 喜多 智大					
20:45						
21:00	20:10~20:40 VR GRIT(Strength)					
21:15						
21:30						
21:45						
22:00	21:15~22:00 BODYPUMP					
22:15						
22:30						
22:45	22:15~22:45 GRIT					
23:00						
23:15	23:00~23:30 BODYCOMBAT					
23:30						
23:45	23:15~23:45 BODYPUMP					
0:00						
0:15	23:45~0:15 BODYPUMP					
0:30						
0:45	0:00~0:30 BODYCOMBAT					
1:00						
1:15	0:45~1:15 BODYATTACK					
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！
スタッフフタリ開催★
4回出た素敵をプレゼント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。

