

# - 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		5:15~5:45 BODYPUMP	5:15~5:45 BODYCOMBAT		5:15~5:45 GRIT		5:15~5:45 BODYCOMBAT
5:45	5:30~6:00 BODYATTACK			5:30~6:00 BODYPUMP			
6:00		6:00~6:30 BODYCOMBAT	6:00~6:30 GRIT	6:15~6:45 BODYATTACK	6:00~6:30 BODYPUMP		6:00~6:30 GRIT
6:15	6:15~6:45 BODYPUMP						
6:30							
6:45							
7:00		6:45~7:30 BODYBALANCE	6:45~7:15 BODYATTACK	7:00~7:30 BODYCOMBAT	6:45~7:30 BODYBALANCE		6:45~7:15 BODYATTACK
7:15	7:00~7:30 LM DANCE						
7:30							
7:45							
7:45	7:45~8:15 BODYCOMBAT	7:45~8:15 GRIT	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:45~8:15 LM DANCE	7:45~8:15 BODYATTACK		7:30~8:15 BODYCOMBAT
8:00							
8:15							
8:30	8:30~9:00 GRIT		8:15~9:00 LM DANCE	8:30~9:00 BODYATTACK	8:30~9:15 BODYCOMBAT		8:30~9:15 LM DANCE
8:45		8:30~9:15 BODYPUMP					
9:00							
9:15	9:15~9:45 BODYATTACK		9:15~10:00 BODYPUMP	9:15~9:45 GRIT			
9:30		9:30~10:15 BODYCOMBAT			9:30~10:15 LM DANCE		9:30~10:15 花粉症対策ヨガ Yuko.ma
9:45							
10:00							
10:15	10:00~10:45 本場のフラダンス Mika			10:00~10:45 ストレッチ&コアフレ 高木 智子			
10:30		10:30~11:15 骨盤調整エクササイズ ひょうこ	10:30~11:15 MAT+		10:30~11:15 ストレッチヨガ 岡野ようこ	10:30~11:00 ENTRY	10:30~11:15 ポチメイクエクササイズ Yuko.ma
10:45							
11:00	11:00~11:45 アロマヒーリングストレッチ KURUMI			11:00~11:45 FIGHT DO RITO			
11:15		11:30~12:15 コンディショニングストレッチ ひょうこ	11:30~12:15 花粉症対策ヨガ オリエ		11:30~12:15 BODYPUMP	11:30~12:00 ENTRY	11:30~12:15 タンスワークアウト Yuko.ma
11:30							
11:45	12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ KURUMI		12:30~13:15 ZUMBA Suzume	13:00~13:45 MEGADANZ HIRO	12:30~13:15 ポチメイクジャズ KEIKO		
12:00							
12:15						12:45~13:30 本場のフラダンス Mika	
12:30							
12:45							
13:00		13:00~13:45 アクティブヨガ MIKURI	13:30~14:00 腹筋オールアウト NANA		13:30~14:15 MAT+		13:15~14:00 MAT+
13:15				14:00~14:45 ハレトン HIRO		ハイブリット 14:15~14:45 BODYPUMP	14:15~14:45 腹筋オールアウト NANA
13:30					ハイブリット 14:30~15:00 BODY PUMP		
13:45							
14:00							
14:15		14:00~14:45 BODYATTACK					
14:30							
14:45	14:30~15:15 LM DANCE						
15:00							
15:15		15:00~15:45 BODYPUMP		15:00~15:45 BODYCOMBAT		15:00~15:45 ZUMBA 森 福子	
15:30							15:15~16:00 BODYBALANCE
15:45	15:30~16:15 BODYBALANCE				15:30~16:15 BODYCOMBAT		
16:00							
16:15		16:00~16:45 LM DANCE		16:00~16:30 GRIT			
16:30							
16:45	16:30~17:15 BODYCOMBAT			16:45~17:30 BODYPUMP	16:30~17:15 BODYBALANCE		
17:00							
17:15		17:00~17:30 GRIT					
17:30							
17:45	17:30~18:15 BODYPUMP			17:45~18:30 BODYCOMBAT	17:30~18:00 BODYATTACK		17:15~18:00 BODYPUMP
18:00		17:45~18:30 BODYBALANCE					
18:15							
18:30	18:30~19:15 ポチメイクエクササイズ Nanako		18:30~19:00 ENTRY		ハイブリット 18:15~18:45 BODY PUMP	18:00~18:45 LM DANCE	18:15~18:45 GRIT
18:45							
19:00		19:00~19:45 脂肪燃焼エアロ 喜多 智大		19:00~19:45 ZUMBA ひろみ	19:10~19:50 腰痛改善ストレッチ YU-RI	19:00~19:30 BODYPUMP	19:00~19:45 LM DANCE
19:15							
19:30	19:30~20:15 アクティブヨガ Nanako		19:20~20:00 ENTRY	20:00~20:45 POWER Uma	20:10~20:40 ENTRY	19:45~20:15 BODYCOMBAT	20:00~20:45 BODYBALANCE
19:45							
20:00		20:00~20:45 FIGHT DO 喜多 智大					
20:15							
20:30	20:30~21:15 MAT+		20:30~21:15 アロマヒーリングヨガ 森泉 ひかる	21:00~21:45 FIGHT DO Uma	21:00~21:30 ENTRY	20:30~21:15 BODYBALANCE	
20:45							
21:00							
21:15		21:15~22:00 BODYPUMP					21:00~21:45 BODYATTACK
21:30							
21:45							
22:00							
22:15	22:15~22:45 GRIT		22:00~22:45 BODYCOMBAT	22:00~22:30 GRIT			22:00~22:30 GRIT
22:30		22:15~23:00 LM DANCE				22:15~23:00 BODYATTACK	
22:45							
23:00	23:00~23:30 BODYCOMBAT		23:00~23:30 BODYBALANCE	22:45~23:30 BODYATTACK			22:45~23:15 BODYBALANCE
23:15		23:15~23:45 BODYPUMP					
23:30							
23:45	23:45~0:15 BODYPUMP		23:45~0:15 GRIT	23:45~0:15 BODYCOMBAT			23:30~0:15 BODYCOMBAT
0:00		0:00~0:30 BODYCOMBAT					
0:15							
0:30	0:30~1:00 BODYBALANCE		0:30~1:00 BODYCOMBAT	0:30~1:00 LM DANCE			0:15~0:45 BODYPUMP
0:45		0:45~1:15 BODYATTACK					
1:00							
1:15							
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

花粉症対策ヨガ/ストレッチ

花粉で辛い呼吸をスムーズにするアサナやリンパの刺激、  
免疫力を向上するアサナ/ストレッチを展開。

※店舗により未導入クラスもございます。

ヒーリングアロマヨガ/ストレッチ

五感を刺激される春らしい  
アロマの香りに包まれてレッスンを実施。  
リラックス効果を最大限に生かせるアサナ/ストレッチを展開。  
※店舗により未導入クラスもございます。