

# - 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		
5:45	5:30~6:00 BODYATTACK			5:30~6:00 BODYPUMP		5:30~6:00 BODYBALANCE	
6:00		6:00~6:30 BODYCOMBAT	6:00~6:30 GRIT	6:00~6:30 BODYPUMP		6:15~6:45 GRIT	
6:15	6:15~6:45 BODYPUMP			6:15~6:45 BODYATTACK			
6:30							
6:45							
7:00		6:45~7:30 BODYBALANCE	6:45~7:15 BODYATTACK	7:00~7:30 BODYCOMBAT	6:45~7:15 BODYBALANCE		
7:15	7:00~7:30 LM DANCE					7:00~7:45 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	7:30~8:00 BODYATTACK		
8:00							
8:00							
8:15							
8:30	8:30~9:00 GRIT	8:30~9:00 BODYPUMP	8:15~9:00 LM DANCE	8:30~9:00 BODYATTACK	8:15~8:45 BODYCOMBAT	8:00~8:45 BODY BALANCE	
8:45							
9:00							
9:15	9:15~9:45 BODYATTACK	9:15~9:45 BODYCOMBAT	9:15~9:45 BODYPUMP	9:15~9:45 GRIT	9:00~9:45 LM DANCE	9:15~9:45 ビートボクシング KEIJIRO	
9:30							9:30~10:00 ENTRY
9:45							
10:00							
10:00	10:00~10:45 リラクソヨガ やざわ ゆうき	10:00~10:45 滝汗爽快トレーニング Yuka	10:00~10:45 本場のフラダンス Mika		10:00~10:45 姿勢改善エクササイズ Chie	10:00~10:45 シェイプバーベル KEIJIRO	
10:15							
10:30							10:30~11:00 STANDARD
10:45							
11:00							
11:00	11:00~11:45 ZUMBA SACHI	11:00~11:45 ストレッチ&コアディショニング Yuka	11:00~11:45 やさしいエアロ SUW	11:00~11:45 何歳からでも始められるストレッチ 宇高 梨那	11:00~11:45 アクティブボディアヨガ Nanako	11:00~11:45 骨格矯正ディショニング 森 福子	
11:15							
11:30							11:30~12:00 ENTRY
11:45							
12:00							
12:00	12:00~12:45 FITHOP SACHI	12:00~12:45 コンディショニングヨガ やざわ ゆうき	12:00~12:45 ZUMBA SUW	12:00~12:45 大人のHIE 宇高 梨那	12:00~12:45 ピラティス Nanako	12:00~12:45 ZUMBA 森 福子	
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	13:00~13:30 至極のストレッチ RINKA			13:00~13:45 BODYBALANCE	13:00~13:30 腹筋オールアウト MEI		12:30~13:00 POWER RITO
13:15							
13:30		13:30~14:00 STANDARD	13:30~14:00 ENTRY				13:15~14:00 FIGHT DO RITO
13:45							
14:00							
14:15							
14:15	14:15~14:45 ENTRY	14:30~15:00 ENTRY	14:30~15:00 STANDARD	14:00~14:45 LM DANCE	14:15~14:45 ENTRY	14:00~14:30 ENTRY	14:15~15:00 ストレッチ&コアトレ Lisa
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	15:30~16:00 STANDARD				15:30~16:00 STANDARD		15:15~16:00 3ヶ月限定 ZUMBA Aki Kaneko
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:15			18:15~18:45 ストレッチ&コアエクササイズ KURUMI				17:15~18:00 BODYPUMP
18:30		18:25~18:55 ENTRY		18:30~19:15 BODYBALANCE	18:25~18:55 ENTRY		18:15~18:45 GRIT
18:45							
19:00	19:00~19:30 至極のストレッチ yuri	19:15~19:45 STANDARD	19:00~19:45 脂肪燃焼エアロ KURUMI	19:30~20:15 ダンスエクササイズ SUW	19:15~19:45 STANDARD		19:00~19:45 LM DANCE
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15	20:15~20:45 ENTRY	20:15~21:00 リラクソヨガ 森泉 ひかる	20:15~20:45 ENTRY	20:30~21:15 FIGHT DO SUW	20:15~21:00 ZUMBA mana		20:00~20:45 BODYBALANCE
20:30							
20:45							
21:00							
21:15	21:10~21:40 STANDARD	21:15~22:00 BODYCOMBAT	21:10~21:40 STANDARD		21:15~22:00 BODYPUMP		21:00~21:45 BODYATTACK
21:30							
21:45							
22:00							
22:00	22:15~22:45 GRIT	22:15~23:00 LM DANCE	22:00~22:45 BODYPUMP	21:45~22:15 BODYBALANCE			22:00~22:30 GRIT
22:15							
22:30							
22:45							
23:00	23:00~23:30 BODYCOMBAT	23:15~23:45 BODYPUMP	23:00~23:30 BODYBALANCE	22:30~23:15 BODYATTACK	22:15~23:00 BODYBALANCE		22:45~23:15 BODYBALANCE
23:15							
23:30							
23:45	23:45~0:15 BODYPUMP	0:00~0:30 BODYCOMBAT	23:45~0:15 GRIT	23:30~0:00 BODYCOMBAT	23:15~0:00 BODYPUMP		23:30~0:00 BODYCOMBAT
0:00							
0:15							
0:30	0:30~1:00 BODYBALANCE	0:45~1:15 BODYATTACK	0:30~1:00 BODYCOMBAT	0:15~0:45 LM DANCE	0:15~0:45 GRIT		0:15~0:45 BODYPUMP
0:45							
1:00							
1:15							
1:30							

# Studio Concept

BLUE FITNESS 24+ studio 五反野店のスタジオとは

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

### 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、夏に向け代謝UPをめざしましょう！

身体の関節可動域を上げる事で

日常生活の動きが良くなり消費カロリーも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！

初心者の方でも大歓迎！

是非夏に向けてチャレンジしましょう！

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates五反野店へのご入金が必要です。 ※BLUE FITNESS24+studio五反野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。