

- 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	6:15~6:45 BODYATTACK	6:00~6:30 BODYPUMP	6:15~6:45 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	6:45~7:15 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							
10:15	10:00~10:45 花粉症対策ヨガ やざわ ゆうき	10:00~10:45 ボディメイクエクササイズ Yuka	10:00~10:45 本場のフラダンス Mika		10:00~10:45 FITHOP SACHI	10:00~10:45 シェイプバーベル KEIJIRO	
10:30							10:30~11:00 STANDARD
10:45							
11:00							
11:00	11:00~11:45 ZUMBA SACHI	11:00~11:45 ヒーリングアロマストレッチ 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 アクティブボディヨガ Nanako	11:00~11:45 背骨コンディショニング 森 福子	
11:15							11:30~12:00 ENTRY
11:30							
11:45							
12:00							
12:15	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 大人のバレエ 宇高 梨那	12:00~12:45 ピラティス Nanako	12:00~12:45 ZUMBA 森 福子	
12:30							
12:45							12:30~13:00 POWER RITO
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		
13:15							13:15~14:00 FIGHT DO RITO
13:30		13:30~14:00 STANDARD	13:30~14:00 ENTRY				
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	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 ソウルダンス Yuko.ma
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	15:30~16:00 STANDARD				15:30~16:00 STANDARD	15:00~15:30 STANDARD	15:15~16:00 花粉症対策ヨガ Yuko.ma
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45		18:25~18:55 ENTRY	18:15~18:45 ストレッチ&コアエクササイズ KURUMI	18:30~19:15 BODYBALANCE	18:25~18:55 ENTRY		17:15~18:00 BODYPUMP
19:00	19:00~19:30 至極のストレッチ yuri						18:15~18:45 GRIT
19:15		19:15~19:45 STANDARD	19:00~19:45 脂肪燃焼エアロ KURUMI		19:15~19:45 STANDARD		19:00~19:45 LM DANCE
19:30				19:30~20:15 ダンスエクササイズ SUW			19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							20:15
20:30	20:15~20:45 ENTRY	20:15~21:00 リラックスヨガ 森泉 ひかる	20:15~20:45 ENTRY		20:15~21:00 ZUMBA mana		20:00~20:45 BODYBALANCE
20:45				20:30~21:15 FIGHT DO SUW			20:30
21:00							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							21:30
21:45							21:45
22:00							22:00
22:15	22:15~22:45 GRIT						22:00~22:30 GRIT
22:30		22:15~23:00 LM DANCE					22:15
22:45							22:30
23:00				22:30~23:15 BODYATTACK			22:45~23:15 BODYBALANCE
23:15	23:00~23:30 BODYCOMBAT	23:15~23:45 BODYPUMP	23:00~23:30 BODYBALANCE				23:00
23:30							23:15
23:45	23:45~0:15 BODYPUMP			23:30~0:00 BODYCOMBAT			23:30
0:00		0:00~0:30 BODYCOMBAT					23:45
0:15							0:00
0:30	0:30~1:00 BODYBALANCE			0:15~0:45 LM DANCE			0:15
0:45		0:45~1:15 BODYATTACK					0:30
1:00							0:45
1:15							1:00
1:30							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

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。