

- 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								5:00
5:15		5:15~5:45	5:15~5:45		5:15~5:45			5:15
5:30		BODYPUMP	BODYCOMBAT		GRIT			5:30
5:45	5:30~6:00			5:30~6:00		5:30~6:00		5:45
6:00	BODYATTACK			BODYPUMP		BODYBALANCE		6:00
6:15		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	6:15~6:45		6:30
6:45	BODYPUMP			BODYATTACK		GRIT		6:45
7:00		6:45~7:30	6:45~7:15		6:45~7:15			7:00
7:15	7:00~7:30	BODYBALANCE	BODYATTACK	7:00~7:30	BODYBALANCE			7:15
7:30	LM DANCE			BODYCOMBAT		7:00~7:45		7:30
7:45						LM DANCE		7:45
8:00	7:45~8:15	7:45~8:15	7:30~8:00	7:45~8:15	7:30~8:00			8:00
8:15	BODYCOMBAT	GRIT	BODYBALANCE	LM DANCE	BODYATTACK			8:15
8:30					8:15~8:45	8:00~8:45		8:30
8:45	8:30~9:00	8:30~9:00	8:15~9:00	8:30~9:00	BODYCOMBAT	BODY BALANCE		8:45
9:00	GRIT	BODYPUMP	LM DANCE	BODYATTACK				9:00
9:15		9:15~9:45		9:15~9:45	9:00~9:45			9:15
9:30	9:15~9:45	BODYCOMBAT	9:15~9:45	GRIT	LM DANCE	9:15~9:45		9:30
9:45	BODYATTACK		BODYPUMP			ビートボクシング KEIJIRO		9:45
10:00		季節限定 10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	9:30~10:00	10:00
10:15	10:00~10:45	ムーンヨガ Yuka	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	シェイプバーベル KEIJIRO	ENTRY	10:15
10:30	リラククスヨガ やざわ ゆうき		本場のフラダンス Mika	肩こり巻き肩改善ストレッチ nonko	姿勢改善エクササイズ Chie			10:30
10:45							10:30~11:00	10:45
11:00							STANDARD	11:00
11:15	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45	11:00~11:45		11:15
11:30	ZUMBA SACHI	ストレッチ＆コンディショニング Yuka	やせしいエアロ SUW	骨盤・肩関節エクササイズ nonko	アクティブボディヨガ Nanako	背骨コンディショニング 森 祐子	11:30~12:00	11:30
11:45							ENTRY	11:45
12:00								12:00
12:15	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~12:45	12:30~13:00	12:15
12:30	FITHOP SACHI	コンディショニングヨガ やざわ ゆうき	SUW		ピラティス Nanako	ZUMBA 森 祐子	POWER RITO	12:30
12:45								12:45
13:00				13:00~13:45	13:00~13:30		13:15~14:00	13:00
13:15				BODYBALANCE	腹筋オールアウト MEI		FIGHT DO RITO	13:15
13:30		13:30~14:00	13:30~14:00					13:30
13:45		STANDARD	ENTRY					13:45
14:00								14:00
14:15				14:00~14:45	14:15~14:45	14:00~14:30		14:15
14:30	14:15~14:45			LM DANCE	ENTRY	ENTRY	14:15~15:00	14:30
14:45	ENTRY	14:30~15:00					ストレッチ＆コアトレ Lisa	14:45
15:00		ENTRY	14:30~15:00					15:00
15:15			STANDARD			15:00~15:30		15:15
15:30				15:00~15:45	15:30~16:00	STANDARD	15:15~16:00	15:30
15:45	15:30~16:00			BODYATTACK	STANDARD		ZUMBA Aki Kaneko	15:45
16:00	STANDARD							16:00
16:15				16:00~16:30		16:00~16:30		16:15
16:30				GRIT		ENTRY	ハイブリッド 16:15~16:45	16:30
16:45							VR BODYPUMP	16:45
17:00				16:45~17:30				17:00
17:15				BODYPUMP				17:15
17:30								17:30
17:45				17:45~18:15				17:45
18:00				BODYCOMBAT				18:00
18:15			18:15~18:45					18:15
18:30		18:25~18:55	BODYBALANCE		18:25~18:55			18:30
18:45		ENTRY		18:30~19:15	ENTRY			18:45
19:00				BODYBALANCE				19:00
19:15	19:00~19:30		19:00~19:45		19:15~19:45			19:15
19:30	シェイプバーベル MANA	19:15~19:45	初めてのリラククスヨガ ユミ		STANDARD	19:15~19:45		19:30
19:45		STANDARD		19:30~20:15		LM DANCE		19:45
20:00				ダンスエクササイズ SUW				20:00
20:15	20:15~20:45	20:00~20:30			20:15~21:00		20:00~20:45	20:15
20:30	ENTRY	VR BODYCOMBAT	20:15~20:45	20:30~21:15	ZUMBA mana		BODYBALANCE	20:30
20:45			ENTRY					20:45
21:00		20:45~21:30		20:30~21:15				21:00
21:15		リラククスヨガ 森奈 ひかる		FIGHT DO SUW			21:00~21:45	21:15
21:30	21:10~21:40		21:10~21:40		21:15~21:45		BODYATTACK	21:30
21:45	STANDARD		STANDARD		至極のストレッチ MEI			21:45
22:00								22:00
22:15				21:45~22:15				22:15
22:30	22:15~22:45		22:00~22:45	BODYBALANCE			22:00~22:30	22:30
22:45	GRIT	22:15~23:00	BODYPUMP		22:15~23:00		GRIT	22:45
23:00		LM DANCE		22:30~23:15	BODYBALANCE			23:00
23:15	23:00~23:30		23:00~23:30	BODYATTACK			22:45~23:15	23:15
23:30	BODYCOMBAT	23:15~23:45	BODYBALANCE				BODYBALANCE	23:30
23:45		BODYPUMP						23:45
0:00				23:30~0:00			23:30~0:00	0:00
0:15	23:45~0:15	0:00~0:30	23:45~0:15	BODYCOMBAT			BODYCOMBAT	0:15
0:30	BODYPUMP	BODYCOMBAT	GRIT					0:30
0:45								0:45
1:00	0:30~1:00	0:45~1:15	0:30~1:00	LM DANCE	0:15~0:45		0:15~0:45	1:00
1:15	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT		GRIT		BODYPUMP	1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates五反野店へのご入会が必要です。 ※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。

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

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。

レズミルズの映像レッスンは
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！



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)

季節
限定

季節限定プログラム



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。

