

- 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		6:15～6:45	6:15
6:30	6:15～6:45	BODYCOMBAT	GRIT	6:15～6:45	BODYPUMP	GRIT		6:30
6:45	BODYPUMP			BODYATTACK				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	7:00～7:45		7:15
7:30	LM DANCE			BODYCOMBAT		LM DANCE		7:30
7:45			7:30～8:00		7:30～8:00			7:45
8:00	7:45～8:15	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	BODYATTACK			8:00
8:15	BODYCOMBAT			LM DANCE				8:15
8:30			8:15～9:00		8:15～8:45	8:00～8:45		8:30
8:45	8:30～9:00	BODYPUMP	LM DANCE	8:30～9:00	BODYCOMBAT	BODY BALANCE		8:45
9:00	GRIT			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	BODYPUMP	9:15～9:45	LM DANCE	9:15～9:45		9:30
9:45	BODYATTACK			GRIT		ビートボクシング KEIJIRO	9:30～10:00	9:45
10:00							ENTRY	10:00
10:15	10:00～10:45		10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45		10:15
10:30	リラククスヨガ やさわ ゆうき	滝汗爽快トレーニング Yuka	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	シェイプバーベル KEIJIRO		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		11:15
11:30	ZUMBA SACHI	ストレッチ＆コンディショニング Yuka	やさしいエアロ SUW	骨盤・関節エクササイズ nonko	アクティブボディヨガ Nanako	青春コンディショニング 森 祐子		11:30
11:45							11:30～12:00	11:45
12:00							ENTRY	12:00
12:15	12:00～12:45		12:00～12:45		12:00～12:45	12:00～12:45		12:15
12:30	FITHOP SACHI	コンディショニングヨガ やさわ ゆうき	ZUMBA SUW		ピラティス Nanako	ZUMBA 森 祐子		12:30
12:45							12:30～13:00	12:45
13:00					13:00～13:30		POWER RITO	13:00
13:15				13:00～13:45	腹筋オールアウト MEI			13:15
13:30		13:30～14:00	13:30～14:00	BODYBALANCE			13:15～14:00	13:30
13:45	STANDARD	ENTRY	ENTRY				FIGHT DO RITO	13:45
14:00								14:00
14:15					14:15～14:45	14:00～14:30		14:15
14:30	14:15～14:45		14:30～15:00	14:00～14:45	ENTRY	ENTRY		14:30
14:45	ENTRY	14:30～15:00	STANDARD	LM DANCE			14:15～15:00	14:45
15:00		ENTRY					ストレッチ＆コアトレ Lisa	15:00
15:15				15:00～15:45		15:00～15:30		15:15
15:30				BODYATTACK		STANDARD		15:30
15:45	15:30～16:00				15:30～16:00		15:15～16:00	15:45
16:00	STANDARD				STANDARD		3ヶ月限定 ZUMBA Aki Kaneko	16:00
16:15				16:00～16:30		16:00～16:30		16:15
16:30				GRIT		ENTRY	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							17:15～18:00	17:30
17:45				17:45～18:15			BODYPUMP	17:45
18:00				BODYCOMBAT				18:00
18:15			18:15～18:45				18:15～18:45	18:15
18:30		18:25～18:55	BODYBALANCE		18:25～18:55		GRIT	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		19:00～19:45	19:15
19:30	至極のストレッチ MEI	19:15～19:45	初めてのリラククスヨガ ユミ	19:30～20:15	STANDARD		LM DANCE	19:30
19:45		STANDARD		ダンスエクササイズ SUW				19:45
20:00								20:00
20:15		20:00～20:30					20:00～20:45	20:15
20:30	20:15～20:45	BODYPUMP	20:15～20:45		20:15～21:00		BODYBALANCE	20:30
20:45	ENTRY		ENTRY	20:30～21:15	ZUMBA mana			20:45
21:00		20:45～21:30		FIGHT DO SUW				21:00
21:15	21:10～21:40	リラククスヨガ 森泉 ひかる	21:10～21:40		21:15～21:45		21:00～21:45	21:15
21:30	STANDARD		STANDARD		VR BODYCOMBAT		BODYATTACK	21:30
21:45								21:45
22:00				21:45～22:15				22:00
22:15				BODYBALANCE			22:00～22:30	22:15
22:30	22:15～22:45		22:00～22:45				GRIT	22:30
22:45	GRIT	22:15～23:00	BODYPUMP		22:15～23:00			22:45
23:00		LM DANCE		22:30～23:15	BODYBALANCE			23:00
23:15				BODYATTACK			22:45～23:15	23:15
23:30	23:00～23:30	23:15～23:45	23:00～23:30				BODYBALANCE	23:30
23:45	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE					23:45
0:00				23:30～0:00			23:30～0:00	0:00
0:15	23:45～0:15		23:45～0:15	BODYCOMBAT			BODYCOMBAT	0:15
0:30	BODYPUMP	0:00～0:30	GRIT					0:30
0:45		BODYCOMBAT						0:45
1:00	0:30～1:00		0:30～1:00	LM DANCE	0:15～0:45		0:15～0:45	1:00
1:15	BODYBALANCE	0:45～1:15	BODYCOMBAT		GRIT		BODYPUMP	1:15
1:30		BODYATTACK						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

LES MILLS

映像レッスン×BLUFITNESSトレーナー

ハイブリッド

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。

LES MILLS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

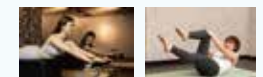
夏に向けたカラダ改善レッスン

○脂肪燃焼ヨガ/トレーニング
呼吸やフローにより意識を向け、
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！

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。



※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。