

- レッスンスケジュール -

有人LIVEクラス
ハイブリッドクラス
VIRTUALクラス
OLUTANA pilates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
5:30		5:15～5:45	5:15～5:45		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	7:00～7:45		7:15
7:30	LM DANCE			BODYCOMBAT		LM DANCE		7:30
7:45		7:45～8:15	7:30～8:00		7:30～8:00			7:45
8:00	7:45～8:30	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	BODYATTACK	8:00～8:30		8:00
8:15	BODYCOMBAT			LM DANCE		BODYATTACK		8:15
8:30		8:30～9:00	8:15～9:00		8:15～8:45			8:30
8:45	8:45～9:15	BODYPUMP	LM DANCE	8:30～9:00	BODYCOMBAT	8:45～9:15		8:45
9:00	GRIT			BODYATTACK		BODYPUMP		9:00
9:15		9:15～9:45	9:15～10:00		9:00～9:30			9:15
9:30		BODYCOMBAT	BODYPUMP	9:15～9:45	BODYBALANCE			9:30
9:45	9:30～10:15			GRIT		9:30～10:15		9:45
10:00	BODYBALANCE					癒しのリラクゼーション		10:00
10:15		10:00～10:45	10:15～11:00		10:00～10:45	HARUKA.O		10:15
10:30		flow yoga music	朝スッキリフロ-ヨガ	10:00～10:45	美ライン骨格ボディメイク		10:15～10:45	10:30
10:45	10:30～11:15	Haruka.O	Natsu	初めてのフラダンス	Sonomi		ENTRY	10:45
11:00	BODYCOMBAT			ゆかこ		10:30～11:15		11:00
11:15	週替わり					flow yoga music		11:15
11:30		11:00～11:45	11:15～12:00	11:00～11:45	11:00～11:45	HARUKA.O		11:30
11:45	11:30～12:15	ZUMBA	骨盤調整ストレッチ	姿勢整うボディコンディショニング	MEGADANZ	11:30～12:00	11:15～11:45	11:45
12:00	美ボディメイク入門	Tsukasa	Natsu	CAOLIN	HIRO	VR BODYPUMP	ENTRY	12:00
12:15	yuri					12:10～12:35		12:15
12:30		12:00～12:30	12:15～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	至極のストレッチ	12:15～12:45	12:30
12:45		BODYBALANCE	LM DANCE	Mambo Fit	姿勢リセットバレエエクササイズ	TAMAKI	BODYCOMBAT	12:45
13:00				CAOLIN	HIRO			13:00
13:15								13:15
13:30				13:00～13:45				13:30
13:45	13:30～14:00		13:30～14:00	BODYATTACK	13:30～14:00			13:45
14:00	ENTRY		ENTRY		ENTRY		13:30～14:15	14:00
14:15		13:45～14:30				14:00～14:30	身体のび-ミヨコ	14:15
14:30		MAT+		14:00～14:45		ENTRY	MIKAKO	14:30
14:45	14:30～15:00		14:30～15:00	BODYBALANCE	14:30～15:00			14:45
15:00	ENTRY		ENTRY		ENTRY		14:30～15:15	15:00
15:15		15:00～15:30		15:00～15:45		15:00～15:30	ZUMBA	15:15
15:30		VR BODYPUMP		BODYATTACK		ENTRY	MIYOKO	15:30
15:45								15:45
16:00		15:45～16:30		16:00～16:30			15:25～15:55	16:00
16:15		BODYBALANCE		GRIT			腹筋オールアウト	16:15
16:30							TAMAKI	16:30
16:45								16:45
17:00		16:45～17:15		16:45～17:30				17:00
17:15		LM DANCE		BODYPUMP				17:15
17:30								17:30
17:45		17:30～18:00						17:45
18:00		BODYATTACK						18:00
18:15								18:15
18:30	18:15～18:45			18:00～18:45	18:20～18:50		18:15～18:45	18:30
18:45	初めてエアロ/初めてステップ(隔週)			ZUMBA	VR BODYPUMP		GRIT	18:45
19:00	喜多智大	18:30～19:00	18:30～19:00	Aki Kaneko				19:00
19:15		腹筋オールアウト						19:15
19:30	19:00～19:45	TAMAKI					19:00～19:45	19:30
19:45	FIGH DO						LM DANCE	19:45
20:00	喜多智大							20:00
20:15		19:30～20:15		19:30～20:15			20:00～20:45	20:15
20:30	20:15～20:45	MAT+		BODYPUMP			BODYBALANCE	20:30
20:45	ENTRY		20:10～20:40	Lisa				20:45
21:00			VR GRIT(Strength)		20:15～20:45			21:00
21:15	21:05～21:35	20:30～21:15		20:30～21:15	ENTRY		21:00～21:45	21:15
21:30	ENTRY	シェイパーバル	20:45～21:30	身体のび-るストレッチ			BODYATTACK	21:30
21:45		KEIJIRO	快眠ヨガ	Lisa	21:05～21:35			21:45
22:00			HARUKA.O		ENTRY			22:00
22:15		21:45～22:30						22:15
22:30	22:15～22:45	LM DANCE		21:30～22:15				22:30
22:45	GRIT			BODYCOMBAT			22:00～22:30	22:45
23:00			22:00～22:45				GRIT	23:00
23:15	23:00～23:30	22:45～23:15	BODYCOMBAT	22:30～23:15				23:15
23:30	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE	BODYATTACK			22:45～23:15	23:30
23:45							BODYBALANCE	23:45
0:00	23:30～0:00	23:30～0:00	23:45～0:15	23:30～0:00	23:15～0:00		23:30～0:00	0:00
0:15	BODYPUMP	BODYCOMBAT	GRIT	BODYCOMBAT	BODYPUMP		BODYCOMBAT	0:15
0:30		0:15～1:00		LM DANCE	GRIT			0:30
0:45	0:30～1:00	BODYATTACK	0:30～1:00					0:45
1:00	BODYBALANCE		BODYCOMBAT					1:00
1:15								1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates瑞江店へのご入会が必要です。
 ※祝日やその他の事情でレッスンの担当・内容につきましては変更になる場合がございます。予約サイトをご確認ください。バーチャルレッスンは祝日も変更がございません。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 瑞江店のスタジオとは

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

フィットネス初めての方大歓迎

初心者対象レッスンが豊富！

POINT
03

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

POINT
04

最新ギア完備のスタイリッシュ空間

最新のトレーニングギアを完備！

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

ハイブリッド

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)

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。



※写真はイメージです