

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

時間	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	5:30~6:00 BODYBALANCE	
5:45	5:30~6:00 BODYATTACK			5:30~6:00 BODYPUMP			
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 LMDANCE	
7:30							
7:45							
8:00	7:45~8:30 BODYCOMBAT	7:45~8:15 GRIT	7:30~8:00 BODYBALANCE	7:45~8:15 LM DANCE	7:30~8:00 BODYATTACK		
8:15						8:00~8:30 BODYATTACK	
8:30					8:15~8:45 BODYCOMBAT		
8:45	8:45~9:15 GRIT	8:30~9:00 BODYPUMP	8:15~9:00 LM DANCE	8:30~9:00 BODYATTACK		8:45~9:15 BODYPUMP	
9:00							
9:15							
9:30		9:15~9:45 BODYCOMBAT	9:15~10:00 BODYPUMP	9:15~9:45 GRIT	9:00~9:30 BODYBALANCE		
9:45	9:30~10:15 BODYBALANCE					9:30~10:15 癒しのリラクゼーション HARUKA.O	
10:00							
10:15		10:00~10:45 脂肪燃焼エプロ KURUMI	10:15~11:00 花粉症スッキリヨガ Natsu	10:00~10:45 初めてのフラダンス ゆかこ	10:00~10:45 美ライオン骨格ボディメイク Sonomi		10:15~10:45 ENTRY
10:30	10:30~11:15 FIGHT DO 葵					10:30~11:15 スタイルアップダンス KURUMI	
10:45							
11:00							
11:15		11:00~11:45 ウエストメイクボディ KURUMI	11:15~12:00 骨盤調整ストレッチ Natsu	11:00~11:45 姿勢整うボディコンディショニング CAOLIN	11:00~11:45 MEGADANZ HIRO	ハイブリッド 11:30~12:00 VR BODYPUMP	11:15~11:45 ENTRY
11:30	11:30~12:15 美ボディメイク入門 葵	12:00~12:30 BODYBALANCE	12:15~12:45 LM DANCE	12:00~12:45 SALSAION* CAOLIN	12:00~12:45 姿勢リセットハルエクスサイズ HIRO	12:10~12:35 腰痛改善ストレッチ NANAMI	12:15~12:45 BODYCOMBAT
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00				13:00~13:45 BODYATTACK			
13:15							
13:30	13:30~14:00 ENTRY		13:30~14:00 ENTRY		13:30~14:00 ENTRY		
13:45		13:45~14:30 MAT+					13:30~14:15 身体のひ・まヨリ MIKAKO
14:00							
14:15							
14:30	14:30~15:00 ENTRY		14:30~15:00 ENTRY	14:00~14:45 BODYBALANCE		14:00~14:30 ENTRY	
14:45							14:30~15:15 ZUMBA MIYOKO
15:00		ハイブリッド 15:00~15:30 VR BODYPUMP					
15:15							
15:30							
15:45		15:45~16:30 BODYBALANCE					
16:00							
16:15							
16:30							
16:45		16:45~17:15 LM DANCE					
17:00							
17:15							
17:30							
17:45		17:30~18:00 BODYATTACK					
18:00							
18:15	18:15~18:45 ハベルワークアウト 喜多智大						
18:30		18:30~19:00 腹筋オールアウト TAMAKI	18:30~19:00 ENTRY	18:30~19:15 BODYBALANCE			
18:45							
19:00							
19:15	19:00~19:45 FIGHT DO 喜多智大				19:10~19:40 空極ストレッチ AIRA		
19:30		19:30~20:15 MAT+					
19:45							
20:00			ハイブリッド 20:10~20:40 VR GRIT		20:15~20:45 ENTRY		
20:15	20:15~20:45 ENTRY						
20:30		20:30~21:15 カラダシェイプダンスエクササイズ 愛音		20:30~21:15 脂肪燃焼エプロ KURUMI			
20:45							
21:00	21:05~21:35 ENTRY		20:45~21:30 快眠ヨガ HARUKA.O		21:05~21:35 ENTRY		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00		21:45~22:30 LM DANCE					
22:15	22:15~22:45 GRIT		22:00~22:45 BODYCOMBAT			22:00~22:30 GRIT	
22:30							
22:45							
23:00	23:00~23:30 BODYCOMBAT	22:45~23:15 BODYPUMP	23:00~23:30 BODYBALANCE	22:30~23:15 BODYATTACK		22:45~23:15 BODYBALANCE	
23:15							
23:30							
23:45	23:45~0:15 BODYPUMP	23:30~0:00 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				0:15~0:45 LM DANCE	0:15~0:45 GRIT		
0:30	0:30~1:00 BODYBALANCE	0:15~1:00 BODYATTACK	0:30~1:00 BODYCOMBAT				
0:45							
1:00							
1:15							
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

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。

レッスン映像は
 予約不要！
 レッソ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！



季節限定プログラム
 春に向けたカラダ改善レッスン

- 花粉症スッキリヨガ
 正しい呼吸法で鼻づまり・くしゃみの軽減や
 自律神経バランスの調整を整えるクラスです。
- 快眠ヨガ
 疲れや花粉・気圧変動でぐっすり眠れない
 などの悩みを解消する「整えてから眠る」
 新習慣をつくるクラスです。
- 機能改善ヨガ
 春の不調を整えて、カラダも心も軽くなる
 改善を目的としたクラスです。

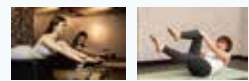
BLUE FITNESS 24 オリジナルプログラム

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