

- レッスンスケジュール -

有人LIVEクラス
VIRTUALクラス
ハイブリッドクラス
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 BODYPUMP	5:15～5:45 BODYCOMBAT		5:15～5:45 GRIT			5:15
5:30	5:30～6:00 BODYATTACK			5:30～6:00 BODYPUMP		5:30～6:00 BODYBALANCE		5:30
5:45								5:45
6:00		6:00～6:30 BODYCOMBAT	6:00～6:30 GRIT		6:00～6:30 BODYPUMP			6:00
6:15	6:15～6:45 BODYPUMP			6:15～6:45 BODYATTACK		6:15～6:45 GRIT		6:15
6:30								6:30
6:45								6:45
7:00	7:00～7:30 LM DANCE	6:45～7:30 BODYBALANCE	6:45～7:15 BODYATTACK	7:00～7:30 BODYCOMBAT	6:45～7:15 BODYBALANCE			7:00
7:15						7:00～7:45 LMDANCE		7:15
7:30								7:30
7:45	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			7:45
8:00						8:00～8:30 BODYATTACK		8:00
8:15								8:15
8:30		8:30～9:00 BODYPUMP	8:15～9:00 LM DANCE	8:30～9:00 BODYATTACK	8:15～8:45 BODYCOMBAT			8:30
8:45	8:45～9:15 GRIT					8:45～9:15 BODYPUMP		8:45
9:00								9:00
9:15		9:15～9:45 BODYCOMBAT	9:15～10:00 BODYPUMP	9:15～9:45 GRIT	9:00～9:30 BODYBALANCE			9:15
9:30								9:30
9:45	9:30～10:15 BODYBALANCE					9:30～10:15 癒しのリラックスヨガ HARUKA.O		9:45
10:00								10:00
10:15		10:00～10:45 flow yoga music Haruka.O	10:15～11:00 朝スッキフロ-ヨガ Natsu	10:00～10:45 初めてのフラダンス ゆかこ	10:00～10:45 美ライン骨格ボディメイク Sonomi		10:15～10:45 ENTRY	10:15
10:30	10:30～11:15 FIGHT DO 葵					10:30～11:15 flow yoga music Haruka.O		10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15		11:00～11:45 ZUMBA Tsukasa	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	11:15
11:30	11:30～12:15 美ボディメイク入門 葵			12:00～12:45 Mambo Fit CAOLIN	12:00～12:45 姿勢リセットバレエエクササイズ HIRO	12:10～12:35 各種のストレッチ TAMAKI		11:30
11:45							12:15～12:45 BODYCOMBAT	11:45
12:00		12:00～12:30 BODYBALANCE						12:00
12:15			12:15～12:45 LM DANCE					12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00				13:00～13:45 BODYATTACK				13:00
13:15								13:15
13:30	13:30～14:00 ENTRY		13:30～14:00 ENTRY		13:30～14:00 ENTRY			13:30
13:45		13:45～14:30 MAT+					13:30～14:15 身体のび-まろ坊 MIKAKO	13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30	14:30～15:00 ENTRY		14:30～15:00 ENTRY		14:30～15:00 ENTRY			14:30
14:45		ハイブリッド 15:00～15:30 VR BODYPUMP					14:30～15:15 ZUMBA MIYOKO	14:45
15:00				15:00～15:45 BODYATTACK				15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45		15:45～16:30 BODYBALANCE		16:00～16:30 GRIT		ハイブリッド 16:15～16:45 VR GRID(Cardio)		15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30		16:45～17:15 LM DANCE		16:45～17:30 BODYPUMP				16:30
16:45								16:45
17:00		17:30～18:00 BODYATTACK		17:45～18:15 BODYCOMBAT	ハイブリッド 18:20～18:50 VR BODYPUMP			17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	18:15～18:45 バーベルワークアウト 喜多智大							18:15
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				18:30
18:45								18:45
19:00	19:00～19:45 FIGHT DO 喜多智大		19:20～19:50 ENTRY		19:10～19:40 至極のストレッチ AIRA			19:00
19:15		19:30～20:15 MAT+		19:30～20:15 BODYPUMP Lisa				19:15
19:30			ハイブリッド 20:10～20:40 VR GRIT(Strength)		20:15～20:45 ENTRY			19:30
19:45				20:30～21:15 身体のび-るストレッチ Lisa				19:45
20:00								20:00
20:15	20:15～20:45 ENTRY							20:15
20:30		20:30～21:15 シェイプバーベル KEIJIRO	20:45～21:30 快眠ヨガ HARUKA.O		21:05～21:35 ENTRY			20:30
20:45								20:45
21:00	21:05～21:35 ENTRY			21:30～22:15 BODYCOMBAT				21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00		21:45～22:30 LM DANCE						22:00
22:15	22:15～22:45 GRIT		22:00～22:45 BODYCOMBAT		22:15～23:00 BODYBALANCE			22:15
22:30				22:30～23:15 BODYATTACK				22:30
22:45		22:45～23:15 BODYPUMP						22:45
23:00	23:00～23:30 BODYCOMBAT		23:00～23:30 BODYBALANCE					23:00
23:15								23:15
23:30		23:30～0:00 BODYCOMBAT		23:30～0:00 BODYCOMBAT				23:30
23:45	23:45～0:15 BODYPUMP		23:45～0:15 GRIT					23:45
0:00		0:15～1:00 BODYATTACK		0:15～0:45 LM DANCE				0:00
0:15					0:15～0:45 GRIT			0:15
0:30	0:30～1:00 BODYBALANCE		0:30～1:00 BODYCOMBAT					0:30
0:45								0:45
1:00								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

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。



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

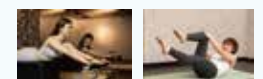
夏に向けたカラダ改善レッスン

○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
ベタベタ汗をスッパリ洗い流して
爽やかな汗をかきましょ！
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。



※写真はイメージです