

- 3月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 | | | | | | |
| 5:15 | | | | | | |
| 5:30 | | | | | | |
| 5:45 | | | | | | |
| 6:00 | 5:30~6:00 BODYATTACK | | 5:30~6:00 BODYPUMP | 5:15~5:45 GRIT | 5:30~6:00 BODYBALANCE | |
| 6:15 | | | | | | |
| 6:30 | 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 | |
| 6:45 | | | | | | |
| 7:00 | 6:45~7:30 BODYBALANCE | 6:45~7:15 BODYATTACK | 7:00~7:30 BODYCOMBAT | 6:45~7:15 BODYBALANCE | 7:00~7:45 LMDANCE | |
| 7:15 | | | | | | |
| 7:30 | | | | | | |
| 7:45 | | | | | | |
| 8:00 | 7:45~8:15 GRIT | 7:30~8:00 BODYBALANCE | 7:45~8:15 LM DANCE | 7:30~8:00 BODYATTACK | 8:00~8:30 BODYATTACK | |
| 8:15 | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | |
| 8:45 | 8:30~9:00 BODYPUMP | 8:15~9:00 LM DANCE | 8:30~9:00 BODYATTACK | 8:15~8:45 BODYCOMBAT | 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 | 9:30~10:15 癒しのリラクセスヨガ HARUKA.O | |
| 9:45 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | |
| 10:30 | 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 濱住夏海 | 10:00~10:45 本場のフランチス 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 |
| 10:45 | 10:30~11:15 FIGHT DO 葵 | | | | 10:30~11:15 スタイルアップダンス KURUMI | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | |
| 11:30 | 11:00~11:45 くびれボディメイク KURUMI | 11:30~12:15 骨盤調整ストレッチ 濱住夏海 | 11:00~11:45 姿勢整うボディコンディショニング CAORIN | 11:00~11:45 ZUMBA KURUMI | ハイブリッド 11:30~12:00 BODYPUMP | 11:15~11:45 ENTRY |
| 11:45 | 11:30~12:15 美ボディメイク入門 葵 | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:15 | 12:00~12:30 BODYBALANCE | 12:15~12:45 LM DANCE | 12:00~12:45 SAL GATION* CAORIN | 12:00~12:45 ウエストメイクボディダンス KURUMI | ハイブリッド 12:10~12:35 腰痛改善ストレッチ YUKI | 12:15~12:45 BODYCOMBAT |
| 12:30 | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:00 ENTRY | | 13:00~13:45 BODYATTACK | | | 13:30~14:15 機能改善ヨガ MIKAKO |
| 13:45 | | 13:45~14:30 MAT+ | | 13:30~14:00 ENTRY | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:00 ENTRY | | 14:00~14:45 BODYBALANCE | | 14:00~14:30 ENTRY | |
| 14:45 | | 14:30~15:00 ENTRY | | 14:30~15:00 ENTRY | | 14:30~15:15 ZUMBA ワチコ |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:15 | ハイブリッド 15:00~15:30 BODYPUMP | | 15:00~15:45 BODYATTACK | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | |
| 16:00 | 15:45~16:30 BODYBALANCE | | 16:00~16:30 GRIT | | | 15:30~16:15 整うボディコンディショニング ワチコ |
| 16:15 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | |
| 17:00 | 16:45~17:15 LM DANCE | | 16:45~17:30 BODYPUMP | | | |
| 17:15 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 17:45 | 17:30~18:00 BODYATTACK | | 17:45~18:15 BODYCOMBAT | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | |
| 18:30 | 18:15~19:00 BODYPUMP | 18:30~19:00 ENTRY | 18:30~19:15 BODYBALANCE | 17:45~18:30 本格ボディメイクエクササイズ Nanako | | |
| 18:45 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:15 | ハイブリッド 19:15~19:45 GRIT | | | 19:15~19:45 腹筋オールアウト TAMAKI | | |
| 19:30 | 19:30~20:15 MAT+ | 19:20~19:50 ENTRY | 19:30~20:15 ZUMBA KURUMI | | | |
| 19:45 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:15 | 20:15~20:45 ENTRY | | | 20:15~20:45 ENTRY | | |
| 20:30 | | 20:15~21:00 快眠ヨガ HARUKA.O | 20:30~21:15 脂肪燃焼エプロ KURUMI | | | |
| 20:45 | 20:30~21:15 カラダシェイプアップエクササイズ 愛音 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:15 | 21:05~21:35 ENTRY | | | 21:05~21:35 ENTRY | | |
| 21:30 | | 21:15~21:45 BODYATTACK | 21:30~22:15 BODYCOMBAT | | | |
| 21:45 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:15 | 22:15~22:45 GRIT | 21:45~22:30 LM DANCE | | | | |
| 22:30 | | 22:00~22:45 BODYCOMBAT | | | | |
| 22:45 | | | | | | |
| 23:00 | 22:45~23:15 BODYPUMP | | 22:30~23:15 BODYATTACK | 22:15~23:00 BODYBALANCE | | |
| 23:15 | 23:00~23:30 BODYCOMBAT | | | | | |
| 23:30 | | 23:00~23:30 BODYBALANCE | | 23:15~0:00 BODYPUMP | | |
| 23:45 | 23:30~0:00 BODYCOMBAT | 23:45~0:15 GRIT | 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 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
BLUFITNESS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。

レスミルの映像レッスンは
予約不要!
レッスンの途中入場可能!
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・気圧変動でぐっぐりと眠れない
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