

- 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		5:15～5:45	5:15
5:30		BODYPUMP	BODYCOMBAT		GRIT		BODYCOMBAT	5:30
5:45	5:30～6:00			5:30～6:00				5:45
6:00	BODYATTACK			BODYPUMP				6:00
6:15		6:00～6:30	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		GRIT	6:30
6:45	BODYPUMP			BODYATTACK				6:45
7:00		6:45～7:30	6:45～7:15		6:45～7:15		6:45～7:15	7:00
7:15	7:00～7:30	BODYBALANCE	BODYATTACK	7:00～7:30	BODYBALANCE		BODYATTACK	7:15
7:30				BODYCOMBAT				7:30
7:45		7:45～8:15	7:30～8:00		7:30～8:00			7:45
8:00	7:45～8:15	GRIT	BODYBALANCE	7:45～8:15	BODYATTACK		7:30～8:15	8:00
8:15				LM DANCE			BODYCOMBAT	8:15
8:30			8:15～9:00		8:15～8:45			8:30
8:45	8:30～9:00	8:30～9:15	LM DANCE	8:30～9:00	BODYCOMBAT		8:30～9:15	8:45
9:00	GRIT	BODYPUMP		BODYATTACK			LM DANCE	9:00
9:15					9:00～9:45			9:15
9:30	9:15～9:45		9:15～10:00	9:15～9:45	LM DANCE			9:30
9:45	BODYATTACK	9:30～10:15	BODYPUMP	GRIT			9:30～10:15	9:45
10:00		BODYCOMBAT					リラックスヨガ	10:00
10:15							Yuko.ma	10:15
10:30	10:00～10:45			10:00～10:45				10:30
10:45	本場のフラダンス			ストレッチ＆アフレ	10:30～11:15	10:30～11:00	10:30～11:15	10:45
11:00	Mika	10:30～11:15	10:30～11:15	高木 智子	背骨コンディショニング	ENTRY	ポディメイクエクササイズ	11:00
11:15		リラクセスカ	MAT+		森 福子		Yuko.ma	11:15
11:30	11:00～11:45	RIKA		11:00～11:45				11:30
11:45	X-SS		11:30～12:15	FIGHT DO	11:30～12:15	11:30～12:00	11:30～12:15	11:45
12:00	RITO	11:30～12:15	コンディショニングヨガ	RITO	ZUMBA	ENTRY	ダンスワークアウト	12:00
12:15		RIKA	高橋 オリエ		森 福子		Yuko.ma	12:15
12:30	12:00～12:45			12:00～12:45				12:30
12:45	FIGHT DO		12:30～13:15	BODYBALANCE			12:30～13:15	12:45
13:00	RITO		Suzume		ポディメイクジャズ		BODYPUMP	13:00
13:15		13:00～13:45		13:00～13:45	KEIKO	12:45～13:30		13:15
13:30		アクティブヨガ		BODYCOMBAT		本場のフラダンス		13:30
13:45		MIKURI	13:30～14:00		13:30～14:15		13:30～14:15	13:45
14:00			腹筋オールアウト		MAT+		MAT+	14:00
14:15		14:00～14:45		14:00～14:45		14:00～14:45		14:15
14:30		BODYATTACK		HIROMI		BODYATTACK		14:30
14:45	14:30～15:15				14:30～15:00			14:45
15:00	LM DANCE				至極のストレッチ			15:00
15:15					AYANO			15:15
15:30		15:00～15:45		15:00～15:45		15:00～15:45		15:30
15:45		BODYPUMP		ハレト		ZUMBA	15:15～16:00	15:45
16:00	15:30～16:15			HIROMI		森 福子	BODYBALANCE	16:00
16:15	BODYBALANCE							16:15
16:30		16:00～16:45		16:00～16:45		16:00～16:45		16:30
16:45		LM DANCE				背骨コンディショニング	16:15～17:00	16:45
17:00	16:30～17:15					森 福子	BODYCOMBAT	17:00
17:15	BODYCOMBAT			16:45～17:30	16:30～17:15			17:15
17:30		17:00～17:30		BODYPUMP	BODYBALANCE		17:15～18:00	17:30
17:45		GRIT					BODYPUMP	17:45
17:50	17:30～18:15			17:45～18:30	17:30～18:15			18:00
18:00	BODYPUMP	17:45～18:30		BODYCOMBAT	BODYATTACK			18:15
18:15		BODYBALANCE						18:30
18:30			18:30～19:00			18:00～18:45	18:15～18:45	18:30
18:45	18:30～19:15		ENTRY		18:30～19:15	LM DANCE	GRIT	18:45
19:00	ポディメイクエクササイズ				HIPHOPシェイブ			19:00
19:15	Nanako			19:00～19:45	Yuko.ma			19:15
19:30		19:00～19:45		ZUMBA		19:00～19:30	19:00～19:45	19:30
19:45		脂筋燃焼エアロ	19:20～20:00	宮本 ひろみ		BODYPUMP	LM DANCE	19:45
20:00	19:30～20:15		ENTRY					20:00
20:15	アクティブヨガ	20:00～20:45		20:00～20:45	20:10～20:40	19:45～20:15	20:00～20:45	20:15
20:30	Nanako	FIGHT DO		POWER	ENTRY	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	20:30
20:45		喜多 智大	20:30～21:15	Uma		20:30～21:15		20:45
21:00	20:30～21:15		リラックスヨガ		21:00～21:30	BODYBALANCE		21:00
21:15	MAT+		森泉 ひかる	21:00～21:45	ENTRY		21:00～21:45	21:15
21:30		21:15～22:00		FIGHT DO		21:30～22:00	BODYATTACK	21:30
21:45	21:30～22:00	BODYPUMP		Uma		GRIT		21:45
22:00	BODYCOMBAT							22:00
22:15			22:00～22:45	22:00～22:30		22:15～23:00	22:00～22:30	22:15
22:30	22:15～22:45		BODYCOMBAT	GRIT		BODYATTACK	GRIT	22:30
22:45	GRIT	22:15～23:00						22:45
23:00		LM DANCE		22:45～23:30			22:45～23:15	23:00
23:15	23:00～23:30		23:00～23:30	BODYATTACK			BODYBALANCE	23:15
23:30	BODYCOMBAT	23:15～23:45	BODYBALANCE			23:15～23:45		23:30
23:45		BODYPUMP				BODYCOMBAT		23:45
0:00	23:45～0:15		23:45～0:15		23:45～0:15		23:30～0:15	0:00
0:15	BODYPUMP	0:00～0:30	GRIT	BODYCOMBAT	BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	0:15
0:30								0:30
0:45	0:30～1:00	0:45～1:15	0:30～1:00	0:30～1:00			0:15～0:45	0:45
1:00	BODYBALANCE	BODYATTACK	BODYCOMBAT	LM DANCE			BODYPUMP	1:00
1:15								1:15
1:30								1:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates西船橋南口店および西船橋北口店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24 +studio西船橋南口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。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 西船橋南口店のスタジオとは

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 プログラム

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。
専門家が設計した、科学に裏付けられた
ワークアウトを音楽に合わせて行います。
インストラクターのレッスンは圧巻の臨場感！



本場のフラダンス

世界一美しい踊り
とも言われるフラダンス。
都会でも南国を味わえる、
本格的なフラを
お楽しみいただけます。



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)

RADICAL プログラム

2004年に南米アルゼンチンで生まれたプログラム。
全てのプログラムが、独自のIMF®により作成
されており、生理学や人間の学習パターンに
基づいた画期的な構成です。
「安全・効果・楽しさ」に最大限配慮した
シンプルな構成は、誰もが参加できるプログラム！



※写真はイメージです