

- レッスンスケジュール -

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	
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30								9:30
9:45								9:45
10:00	9:50~10:35 骨盤調整ヨガ Natsu					9:30~10:00 BODYATTACK 恩田 征昇	9:30~10:00 ENTRY	10:00
10:15				10:00~10:45 マツヒラティス yukina	10:00~10:45 やさしいエアロ 加瀬 望			10:15
10:30		10:15~11:00 ストレッチヨガ 岡野 ようこ				10:15~11:00 BODYPUMP 恩田 征昇	10:30~11:00 ENTRY	10:30
10:45			10:45~11:15 BODYPUMP 大友 望					10:45
11:00	10:45~11:30 整うカラダコンディショニング nonko			11:00~11:45 アロマリラクゼーション HIKARI	11:00~11:30 BODYPUMP 山本 麻衣子			11:00
11:15								11:15
11:30		11:15~12:00 大人のバレエ 宇高 梨那				11:15~12:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇	11:30~12:00 ENTRY	11:30
11:45			11:30~12:00 BODYCOMBAT 大友 望		11:45~12:15 BODYATTACK 山本 麻衣子			11:45
12:00	11:45~12:30 LM DANCE 山口 真奈			12:00~12:45 スタイルアップレイトン ゆうか				12:00
12:15								12:15
12:30			12:15~13:00 LM DANCE 大友 望		12:30~13:15 LM DANCE 大友 望			12:30
12:45	12:45~13:15 BODYCOMBAT 山口 真奈					12:15~13:00 本場のフラダンス サラ	12:15~13:00 BODYCOMBAT 齋藤 慎哉	12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45	13:45~14:15 ENTRY	13:30~14:00 ENTRY	13:30~14:00 ENTRY		13:45~14:15 FLOW	13:30~14:00 ENTRY		13:45
14:00				14:00~14:30 BODYATTACK 恩田 征昇				14:00
14:15							14:00~14:45 股関節ワーク kiku	14:15
14:30		14:30~15:00 ENTRY	14:30~15:00 FLOW		14:45~15:15 ENTRY	14:30~15:00 ENTRY		14:30
14:45	14:45~15:15 ENTRY			14:45~15:30 BODYCOMBAT 恩田 征昇				14:45
15:00							15:00~15:45 シェイプアップヨガ ユミ	15:00
15:15								15:15
15:30						15:30~16:00 ENTRY		15:30
15:45	15:30~16:15 脂肪燃焼エアロ HIROMI	15:30~16:15 ZUMBA GOLD Suzume	15:30~16:15 本場のフラダンス サラ	15:45~16:30 シェイプアップヨガ Yuka	15:45~16:30 サルセーション YUKO			15:45
16:00								16:00
16:15			16:20~16:50 至極のストレッチ ANZU			16:15~16:45 至極のストレッチ ANZU	16:05~16:35 腹筋オールアウト MUSASHI	16:15
16:30	16:20~16:50 腰痛改善ストレッチ KOKI							16:30
16:45								16:45
17:00							16:45~17:30 ZUMBA Suzume	17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	18:15~18:45 至極のストレッチ ANZU							18:15
18:30		18:30~19:00 ENTRY	18:30~19:00 BODYPUMP RIKI		18:30~19:00 ENTRY			18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	18:55~19:40 ZUMBA ひろみ				19:15~19:45 ENTRY			19:15
19:30		19:15~19:45 ENTRY	19:15~20:00 【音響あり】 BODYJAM / LM DANCE RIKI					19:30
19:45								19:45
20:00	20:00~20:30 ENTRY							20:00
20:15		20:15~20:45 腰痛改善ストレッチ RYOTA	20:15~20:45 ENTRY		20:15~21:00 BODYCOMBAT 恩田 征昇			20:15
20:30								20:30
20:45				20:30~21:15 ZUMBA 吉野 朋子				20:45
21:00	20:45~21:15 ENTRY							21:00
21:15			21:00~21:30 ENTRY					21:15
21:30					21:15~21:45 BODYPUMP 恩田 征昇			21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates稲毛海岸店へのご入会が必要です。
 ※BLUE FITNESS24 +studio 稲毛海岸店との相互利用をご希望の方はお問い合わせください。

Studio Concept

BLUE FITNESS 24+studio 稲毛海岸のスタジオとは

POINT
01

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
02

フィットネス初めての方大歓迎

初心者対象レッスンを多数ご用意！
 膝腰にやさしい特殊二重床構造を採用

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

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3つのプログラム。
 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・腰痛改善ストレッチ・腹筋オールアウト)

大人のバレエ

美しさ・華やかさ・綺麗な所作など、
 様々なことを身につけられるバレエ。
 全身のシェイプアップにも効果的です。
 服装の指定はありません。
 身体が硬くても大丈夫！
 初心者の方でも優雅なバレエを味わえます。



※写真はイメージです