

- 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
6:45							
7:00							
7:15	レッスンスケジュールの例であり、本番は11月中旬に公開予定						
7:30							
7:45							
8:00	7:00~7:30 BODYCOMBAT						
8:15		8:00~8:30 GRIT STRENGTH	8:00~8:30 BODYPUMP	8:00~8:30 SH'BAM	8:00~8:30 BODYCOMBAT	7:45~8:15 BODYPUMP	7:45~8:15 BODYBALANCE
8:30							
8:45	8:30~9:15 BODYBALANCE	8:45~9:15 BODYPUMP	8:45~9:30 BODYCOMBAT	8:45~9:15 BODYATTACK	8:45~9:30 SH'BAM	8:30~9:00 GRITSTRENGTH	8:30~9:15 BODYPUMP
9:00							
9:15						9:15~9:45 BODYBALANCE	
9:30							9:30~10:00 ENTRY
9:45	9:45~10:30 はじめてエアロ	9:30~10:15 ポピュラーフィットネスイベント	9:45~10:15 SH'BAM	9:30~10:15 OXIGENO		10:00~10:30 BODYPUMP	
10:00					10:00~10:45 ヒラリス		
10:15							
10:30		10:30~11:00 BODYPUMP	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:00 X55			10:30~11:00 ENTRY
10:45	10:45~11:30 ヨガ					10:45~11:30 BODYCOMBAT	
11:00					11:00~11:30 GRITCARDIO		
11:15		11:15~11:45 BODYATTACK					11:30~12:00 ENTRY
11:30			11:30~12:00 BODYCOMBAT	11:15~12:00 FIGHT DO	11:45~12:15 BODYPUMP		
11:45	11:45~12:15 BODYATTACK					11:45~12:30 本場のフラダンス	
12:00		12:00~12:30 BODYBALANCE	12:15~12:45 BODYATTACK	12:15~13:00 MEGADANZ	12:30~13:00 BODYCOMBAT		12:30~13:00 SH'BAM
12:15							
12:30	12:30~13:00 BODYPUMP	12:45~13:15 GRITCARDIO	13:00~13:30 SH'BAM	13:15~14:00 BODYBALANCE			
12:45							
13:00						13:00~13:30 ENTRY	
13:15							13:15~13:45 至極のストレッチ
13:30	13:30~14:00 ENTRY	13:30~14:00 ENTRY	13:45~14:15 ENTRY	14:00~14:30 BODYATTACK	14:30~15:00 ENTRY		
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	14:30~15:00 ENTRY	14:30~15:00 ENTRY	14:45~15:15 FLOW	14:45~15:30 MEGADANZ		15:00~15:30 ENTRY	15:00~15:30 X55
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	15:30~16:00 GRITCARDIO	15:15~16:00 ZUMBA	15:30~16:00 BODYBALANCE	15:45~16:30 本場のフラダンス	15:30~16:00 腹筋オールアウト	16:00~16:30 至極のストレッチ	15:45~16:30 FIGHT DO
15:45							
16:00							
16:15	16:15~17:00 ポピュラーフィットネスイベント	16:15~16:45 腰痛改善ストレッチ	16:15~16:45 BODYATTACK	16:45~17:15 GRITSTRENGTH	16:15~17:00 BODYCOMBAT		16:45~17:15 RADICAL POWER
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	17:30~18:00 SH'BAM	17:30~18:00 BODYATTACK	17:00~17:45 BODYPUMP	17:25~17:55 BODYPUMP	17:15~17:45 BODYBALANCE		17:30~18:00 BODY COMBAT
17:45							
18:00							
18:15	18:15~18:45 至極のストレッチ	18:30~19:00 ENTRY	18:15~18:45 腹筋オールアウト	18:05~18:35 BODYBALANCE	18:15~18:45 ENTRY		18:15~18:45 SH'BAM
18:30							
18:45							
19:00							
19:15	19:00~19:45 MEGADANZ	19:20~19:50 ENTRY	19:00~19:45 BODYBALANCE	19:00~19:45 FIGHT DO	19:05~19:35 ENTRY	19:00~19:30 BODYPUMP	19:00~19:45 BODY BALANCE
19:30							
19:45							
20:00	20:00~20:30 ENTRY	20:15~20:45 BODYJAM	20:15~20:45 ENTRY	20:00~20:45 ZUMBA	20:00~20:30 BODYPUMP	19:45~20:15 SH'BAM	20:00~20:30 BODY ATTACK
20:15							
20:30							
20:45							
21:00	20:50~21:20 ENTRY	21:00~21:45 BODUPUMP	21:05~21:35 ENTRY	21:00~21:45 ヨガ	20:45~21:30 BODYCOMBAT	20:30~21:15 BODYCOMBAT	
21:15							21:00~21:30 GRIT STRENGTH
21:30							
21:45	21:45~22:15 GRITSTRENGTH		21:45~22:15 BODYCOMBAT		21:45~22:15 SH'BAM	21:30~22:00 BODYBALANCE	21:45~22:30 BODYPUMP
22:00		22:00~22:30 BODYPUMP		22:00~22:45 BODYBALANCE			
22:15							
22:30	22:30~23:15 BODYBALANCE	22:45~23:15 BODYCOMBAT			22:30~23:15 BODYPUMP	22:30~23:15 BODYCOMBAT	22:45~23:15 GRITCARDIO
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							

※OLUTANA pilatesクラス受講にはOLUTANA pilates茅場町・新川店へのご入会が必要です。 ※BLUE FITNESS24 +studio茅場町・新川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 茅場町・新川店のスタジオとは

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