

# - 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 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		8:30~9:15 BODYPUMP
9:00							
9:15							
9:30						9:15~9:45 BODYBALANCE	
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			9:30~10:00 ENTRY
10:00					10:00~10:45 ヒラリス	10:00~10:30 BODYPUMP	
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							
11:15		11:15~11:45 BODYATTACK			11:00~11:30 GRITCARDIO		
11:30			11:30~12:00 BODYCOMBAT	11:15~12:00 FIGHT DO			11:30~12:00 ENTRY
11:45	11:45~12:15 BODYATTACK				11:45~12:15 BODYPUMP		
12:00		12:00~12:30 BODYBALANCE				11:45~12:30 本場のフラダンス	
12:15			12:15~12:45 BODYATTACK	12:15~13:00 MEGADANZ			12:30~13:00 SH'BAM
12:30	12:30~13:00 BODYPUMP	12:45~13:15 GRITCARDIO			12:30~13:00 BODYCOMBAT		
12:45			13:00~13:30 SH'BAM				
13:00				13:15~14:00 BODYBALANCE		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			
13:45					14:30~15:00 ENTRY		
14:00							14:00~14:45 MEGADANZ
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		15:15~16:00 ZUMBA	15:30~16:00 BODYBALANCE				
15:30	15:30~16:00 GRITCARDIO			15:45~16:30 本場のフラダンス	15:30~16:00 腹筋オールアウト		
15:45						16:00~16:30 至極のストレッチ	15:45~16:30 FIGHT DO
16:00		16:15~16:45 腰痛改善ストレッチ	16:15~16:45 BODYATTACK		16:15~17:00 BODYCOMBAT		
16:15				16:45~17:15 GRITSTRENGTH			16:45~17:15 RADICAL POWER
16:30	16:15~17:00 ポピュラーフィットネスイベント						
16:45							
17:00							
17:15			17:00~17:45 BODYPUMP	17:25~17:55 BODYPUMP			17:30~18:00 BODY COMBAT
17:30	17:30~18:00 SH'BAM	17:30~18:00 BODYATTACK					
17:45							
18:00						17:45~18:30 BODYBALANCE	
18:15				18:05~18:35 BODYBALANCE	18:15~18:45 ENTRY		18:15~18:45 SH'BAM
18:30	18:15~18:45 至極のストレッチ	18:30~19:00 ENTRY					
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		19:00~19:45 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		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		21:00~21:30 GRIT STRENGTH
21:15							
21:30							
21:45	21:45~22:15 GRITSTRENGTH		21:45~22:15 BODYCOMBAT		21:45~22:15 SH'BAM		21:45~22:30 BODYPUMP
22:00		22:00~22:30 BODYPUMP					
22:15				22:00~22:45 BODYBALANCE			
22:30							
22:45	22:30~23:15 BODYBALANCE	22:45~23:15 BODYCOMBAT			22:30~23:15 BODYPUMP		22:45~23:15 GRITCARDIO
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