

【2024年4~6月】 BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオ・プールプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00		8:45 卓球 9:30	全面遊泳		8:45 卓球 9:30	全面遊泳		8:45 卓球 9:30	全面遊泳		8:45 卓球 9:30	全面遊泳		8:45 卓球 9:30	全面遊泳						
10:00	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 浅木 さとみ	10:10~10:40 エアロ初級 松永 良恵	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:30 音楽シェイプボクシング 穂田 陽子	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 Michiko	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45	10:00~10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子	10:30~11:30 音楽シェイプボクシング 45 松永 良恵	10:00~10:45 音楽エクササイズ 45 松永 良恵	10:10~10:40 ステップ初級 畑川 有里子	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 小島 尚美	10:10~10:40 ステップ初級 中島 範子	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 石津 智子	10:10~10:55 太極拳 45 中野 賢一	9:10~12:20 ジュニア水泳			
11:00	11:05~11:50 ボディコンディショニング 45 浅木 さとみ	11:15~11:45 キックと全身 スタッフ	11:45~12:45 岡部	11:05~11:50 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	11:10~11:55 フラダンス 45 KAZUMI	11:35~12:35 安藤	11:15~11:45 エアロ初級 田中 寛子	11:45~11:30 スィム初級 遠藤	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 HIRO	11:10~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:15~12:00 音楽エクササイズ 45 浅木 さとみ	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:45~12:30 土橋	11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:30~12:00 LES MILLS BODYBALANCE virtual	11:30~12:00 LES MILLS BODYBALANCE virtual	10:45~11:30 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:50~11:20 LES MILLS BODYBALANCE virtual	10:15~12:15 ジュニア水泳	10:45~11:30 ZUMBA 45 菊池 よし子
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 45 中島 範子	12:20~12:50 ストレッチ スタッフ	12:55~13:40 アクア 45 太田	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~13:05 DANCE virtual	12:40~13:25 アクア 45 エレナ	12:15~13:00 アクティブ・ヨガ 45 田中 寛子	12:15~13:00 フラダンス 45 KAZUMI	12:00~12:45 音楽シェイプボクシング 45 穂田 陽子	12:15~13:00 フラダンス 45 山内 綾香	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	12:35~13:20 エアロ初級 飯盛 千佳子	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:25~13:10 エアロ初級 45 久我 亜矢子	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:30~13:15 スイム中級 スタッフ	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	12:10~12:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	12:10~12:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美
13:00	13:30~14:30 トータルフィットネス 60 スタッフ	13:20~14:05 エアロ初級 45 関塚 聖子	13:50~14:35 スイム中級 土橋	13:20~14:05 ピラティス 45 NAOKO	13:30~14:00 ステップ初級 畑川 有里子	13:45~14:15 バランスボール 福田	13:30~14:15 ZUMBA 45 川上 美佳	13:35~14:20 音楽シェイプボクシング 45 MASA	13:35~14:20 音楽シェイプボクシング 45 久我 亜矢子	13:35~14:05 LES MILLS REFLEX HIRO	13:40~14:25 トータルフィットネス 45 スタッフ	13:40~14:25 トータルフィットネス 45 スタッフ	13:30~14:15 エアロ初級 45 ERIKO	13:25~14:10 スイム中級 土橋	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	13:40~14:25 バリ・ダンス 45 久我 亜矢子	13:35~14:20 スイム初級 福田	13:20~14:05 ピラティス 45 小坂 恵美	13:20~13:50 GRIT 針本 樹	13:20~13:50 GRIT 針本 樹	13:20~13:50 GRIT 針本 樹
14:00	14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP 45 五十嵐 翼			14:30~15:30は 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:25~15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子	14:45~15:30 ピラティス 45 川上 美佳	14:40~15:25 DANCE virtual	14:30~15:30は 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:40~15:25 CORE MARU	14:30~15:30は 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:40~15:10 CORE MARU	14:40~15:10 ストレッチ スタッフ	14:30~15:30は 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:40~15:10 ストレッチ スタッフ	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	14:30~17:30 ジュニア水泳	14:30~17:30 ジュニア水泳	14:30~17:30 ジュニア水泳	14:30~17:30 ジュニア水泳	14:30~17:30 ジュニア水泳
15:00				15:45~16:15 DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	15:45~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual
16:00				16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual	16:40~17:10 DANCE virtual
17:00				17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS GRIT virtual
18:00				18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka
19:00	19:05~19:50 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:00~19:45 エアロ初級 45 飯盛千佳子	19:00~19:45 隔週スイム (フィン/中級) スタッフ	19:15~20:00 音楽シェイプボクシング 45 MASA	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 haruka	19:00~19:45 スイム初級 土橋	19:15~19:45 GRIT 三橋 陸	19:00~19:45 バレエ 45 遠藤 羽希子	19:00~19:45 音楽エクササイズ 45 浅木 さとみ	19:00~19:45 エアロ中級 45 田中 寛子	19:00~19:45 泳法別 福田	19:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP 45 KOTARO	19:20~20:05 LES MILLS RFM 45 HIRO	19:00~19:45 スイム上級 三浦	19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子	19:00~19:45 フィンスイム 中級 スタッフ	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 吉田 永司	20:10~20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆		20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 田子 大輔	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦	20:15~21:00 音楽シェイプボクシング 45 穂田 陽子	20:10~20:55 スイム初級 スタッフ	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	20:15~21:00 ZUMBA 45 川上 美晴	20:15~21:00 ZUMBA 45 穂田 陽子	20:25~21:10 音楽シェイプボクシング 45								
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 LES MILLS GRIT virtual		21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP 45 田子 大輔	21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	21:30~22:15 ZUMBA 45 川上 美晴	21:25~22:10 ヒップホップ 45 SUKE	21:25~22:10 ヒップホップ 45 SUKE	21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	21:35~22:20 LES MILLS DANCE virtual	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:00 LES MILLS GRIT virtual									
22:00																					
23:00																					

☆月替わり☆
4.6月 STRENGTH
5月 CARDIO

☆月替わり☆
4.6月 CARDIO
5月 STRENGTH

14:00~18:00は
有料パーソナルで
5、6コースを
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。