【2017年1月～3月】　BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオサービスプログラム

月曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:15
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ
- 11:00～11:30 エアロ初級30 渋木 さとみ
- 11:50～12:35 エアロ初級 45 畑川 有里子
- 12:50～13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓
- 13:50～14:35 エアロ中級 45 佐々木 啓
- 14:50～15:50 リラックス・ヨガ 60 引田 千鶴
- 19:15～20:00 ステップ初級 45 草田 静華
- 20:15～21:00 骨盤エクササイズ 45 SAE☆
- 21:15～22:15 BOKWA® Punch & Strike® 阿佐美 絢子

スタジオB
- 10:00～10:45 ZUMBA 中島 範子
- 11:00～11:45 ピラティス 45 石田 ゆかり
- 12:00～12:45 フラダンス 45 篠塚 雅美
- 13:00～14:00 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 15:00 卓球 18:00
- 18:30～19:00 ボールリラックス スタッフ
- 19:15～20:00 リラックス・ヨガ 45 福澤 久美子
- 20:20～20:50 エアロ初級30 草田 静華
- 21:10～22:10 リラックス・ヨガ 60 住吉 千恵美

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ30 スタッフ 10:40
- キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 中級
- 12:50～13:35 アクア 45
- 13:45～14:45 スイム 初級
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:10～21:10 スイム 上級

火曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:45
- 10:30～11:15 ボディコンディショニング 45 山田 清美
- 11:35～12:20 エアロ中級 45 山田 清美
- 12:40～13:25 CORE FITNESS 45 Hana
- 13:45～14:30 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 14:50～15:35 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 19:00～19:50 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 20:10～20:55 LesMILLS BODYPUMP 45 MASA
- 21:15～22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 60 MASA

スタジオB
- 10:25～11:10 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 11:05
- 11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 AKI
- 12:05
- 12:35～13:35 バレエ 60 AKI
- 13:50～14:35 ヒップホップ 45 Chico
- 15:00 卓球 17:45
- 18:15～18:45 フレックスクッション スタッフ
- 19:00～20:00 ピラティス 60 NORIKO
- 19:40
- 19:45
- 20:15～21:00 エアロ初級 45 有坂 さおり
- 20:45
- 21:15～22:00 ステップ初級 45 有坂 さおり

フリースペース
- 9:30～ ラジオ体操
- 10:00～10:30 ストレッチ30 スタッフ 10:40
- キュッとお腹
- 10:45
- 11:15～11:55 ストレッチマシンサーキット40 スタッフ

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 上級
- 12:50～13:20 バランスボール
- 13:25～14:10 アクア 45 エレーナ
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 19:15～20:00 はじめてスイム
- 20:10～20:55 泳法別

水曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:30
- 9:25
- 10:10～11:10 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:30～12:00 エアロ初級30 田中 寛子
- 12:15～13:00 エアロ初級 45 田中 寛子
- 13:15～14:15 ZUMBA 中島 範子
- 14:35～15:05 リラックス・ヨガ30 カヨ
- 15:20～16:20 アクティブ・ヨガ 60 カヨ
- 19:20～20:05 ZUMBA アキ
- 20:25～20:55 エアロ初級30 松永 良恵
- 21:15～22:15 LesMILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央

スタジオB
- 9:40
- 10:25～11:10 ZUMBA 小林 沙恵
- 11:25～12:10 ベリーダンス 45 小林 沙恵
- 12:25～13:10 アクティブ・ヨガ 45 松田 直子
- 13:25～14:25 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 15:00 卓球 18:00
- 18:20～18:50 キュッと全身 スタッフ
- 19:10～19:55 バレトン 45 平井 絢子
- 20:15～21:00 リラックス・ヨガ 45 菅野 有希
- 21:15～22:00 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ30 スタッフ 10:40
- キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 初級・中級
- 12:55～13:40 アクア 45 山田 清美
- 13:50～14:50 流水スイミング 中・上級レベル
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:10～21:10 スイム 上級

木曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:15
- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 SAE☆
- 11:15～12:00 骨盤エクササイズ 45 SAE☆
- 12:15～13:15 バレエ 60 角倉 賀子
- 13:30～14:30 太極拳 60 増永 法義
- 15:00 卓球 18:00
- 19:25～20:10 ヒップホップ 45 brown
- 20:25～21:15 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 21:05
- 21:35～22:20 LesMILLS BODYATTACK 45 熊谷 翔平

スタジオB
- 10:00～11:00 協栄シェイプボクシング&テクニック 60 栗原 美奈
- 10:50
- 11:20～12:05 エアロ初級 45 畑川 有里子
- 12:25～13:10 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 13:00
- 13:30～14:15 CORE FITNESS 45 S-MAKO
- 14:40～15:40 ピラティス 60 NORIKO
- 18:20～18:50 ストレッチ スタッフ
- 19:10～19:55 アクティブ・ヨガ 45 YURI
- 20:15～21:15 リラックス・ヨガ 60 YURI

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ30 スタッフ 10:40
- キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 上級
- 12:50～13:20 バランスボール
- 13:25～13:55 アクアウォーキング
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 19:15～20:00 アクア45
- 20:10～20:55 泳法別

金曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:15
- 10:05～10:50 ラテンエアロ 45 中島 範子
- 10:35
- 11:05～12:05 リラックス・ヨガ 60 渋木 さとみ
- 12:20～13:05 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 13:25～13:55 ステップ初級30 板橋 まり子
- 14:10～14:55 エアロ初級 45 板橋 まり子
- 15:30 卓球 18:00
- 19:25～19:55 ステップ初級30 有坂 さおり
- 20:15～21:00 エアロ中級 45 有坂 さおり
- 21:15～22:00 ZUMBA 小坂 恵美

スタジオB
- 10:00～11:00 気功 60 増永 法義
- 11:15～12:00 エアロ中級 45 中島 範子
- 12:15～13:15 BOKWA 60 菊池 恵理子
- 13:30～14:30 登山部 スタッフ
- 15:00～15:30 アクティブ・ヨガ30 菅野 有希
- 15:45～16:15 リラックス・ヨガ30 菅野 有希
- 18:30～19:00 ストレッチ スタッフ
- 19:15～20:00 アクティブ・ヨガ 45 関塚 聖子
- 20:15～21:00 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子

フリースペース
- 9:30～ ラジオ体操
- 10:00～10:30 ストレッチ30 スタッフ 10:40
- キュッとお腹
- 10:45
- 11:15～11:55 ストレッチマシンサーキット40 スタッフ

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 初級
- 12:50～13:50 スイム 中級
- 14:05～14:50 アクア 45
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:10～21:20 ガチ泳ぎ 水泳部

土曜日

スタジオA
- 8:30 卓球 9:15
- 9:15
- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:20～12:20 エアロ中級 60 山田 清美
- 12:40～13:40 CORE FITNESS 60 TAKAKO
- 14:00～14:45 ZUMBA アキ
- 15:00～15:45 ステップ中級 45 板橋 まり子
- 16:00～16:45 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり
- 17:05～17:50 ZUMBA 足立 かおり
- 18:10～19:10 ヒップホップ 60 SUKE
- 18:55
- 19:25～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 60 MASA

スタジオB
- 10:00～11:00 太極拳 60 中野 賢一
- 11:30～12:15 LesMILLS SH'BAM 45 松永 三千代
- NEWプログラム
- 12:40～13:40 フラダンス 60 西脇 保子
- 14:00～14:45 リラックス・ヨガ 45 松田 直子
- 15:00～15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 16:15 卓球 20:30

プール
- 9:10～10:10 ●ジュニア水泳 ３０級～１７級
- 10:15～11:15 ●ジュニア水泳 ３０級～６級
- 11:20～12:20 ●ジュニア水泳 ３０級～６級
- 12:30～13:30 スイム 初級・中級
- 13:40～14:10 アクア30 山田 清美
- 14:30～15:30 ●ジュニア水泳 ２１級～特級
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ２１級～特級
- 19:10～20:10 フィンスイム

日曜日

スタジオA
- 10:40～11:25 エアロ初級 45 関塚 聖子
- 11:45～12:15 ステップ初級30 関塚 聖子
- 12:35～13:20 ピラティス 45 小坂 恵美
- 13:45～14:45 協栄シェイプボクシング&テクニック 60 塙 勇二
- 14:30
- 15:00～15:45 ステップ初級 45 板橋 まり子
- 16:05～16:50 骨盤エクササイズ 45 AKI
- 16:45
- 17:15～18:15 LesMILLS BODYPUMP 60 熊谷 翔平
- 18:10
- 18:40～19:40 LesMILLS BODYATTACK 60 黒川 直也

スタジオB
- 10:30～11:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 11:05
- 11:35～12:20 バレトン 45 こなみ
- 12:35～13:20 BOKWA 45 Sae
- 13:40～14:40 リラックス・ヨガ 60 小坂 恵美
- 15:00 卓球 19:30

プール
- 10:15～11:15 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 11:15～12:15 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 12:30～13:30 スイム 中級・上級

・・・初めての方におすすめのクラスです。