【2017年10月～12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
- 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 ピラティス 45 佐々木 啓
- 14:50～15:50 リラックス・ヨガ 60 引田 千鶴
- 19:00～19:45 ステップ初級 45 草田 静華
- 19:40
- 20:10～20:55 BODYATTACK 45 伊藤 義顕
- 21:15～22:00 BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希

スタジオB
- 8:30 卓球 9:15
- 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 LesMills SH'BAM 45 下畑 沙紀
- 13:00～14:00 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 14:15
- 卓球
- 17:45
- 18:15～18:45 エアロ初級30 草田 静華
- 19:10～19:55 アクティブ・ヨガ 45 福澤 久美子
- 20:15～20:45 エアロ初級30 SAE☆
- 21:00～21:45 リラックス・ヨガ 45 SAE☆

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

プール
- 会員遊泳 ～10:20
- 泳法別中も利用可能
- 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
- 10:30～11:15 ボディコンディショニング 45 山田 清美
- 11:30～12:15 エアロ中級 45 山田 清美
- 12:35～13:35 バレエ 60 AKI
- 13:50～14:35 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
- 19:20～19:50 ステップ初級30 有坂 さおり
- 19:40
- 20:10～20:55 LesMills BODYPUMP 45 MASA
- 20:45
- 21:15～22:15 LesMills BODYCOMBAT 60 MASA

スタジオB
- 8:30 卓球 9:40
- 10:25～11:10 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 11:00
- 11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 AKI
- 12:35～13:20 FIGURE8 45 HITOMI
- 13:45～14:30 エアロ初級 45 関塚 聖子
- 14:50～15:20 ステップ初級30 関塚 聖子
- 15:35
- 卓球
- 17:30
- 18:00～18:45 リラックス・ヨガ 45 福澤 久美子
- 19:00～20:00 ピラティス 60 NORIKO
- 20:15～21:00 エアロ初級 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 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
- 泳法別中も利用可能
- 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
- 12:55～13:25 バランスボール
- 13:30～14:15 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
- 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 エアロ中級 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
- 卓球
- 17:45
- 19:10～20:10 ZUMBA アキ
- 20:25～21:15 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 21:30～22:15 LesMills BODYPUMP 45 丸山 晃央

スタジオB
- 8:30 卓球 9:35
- 10:20～11:05 ZUMBA 小林 沙恵
- 11:20～12:05 ベリーダンス 45 小林 沙恵
- 12:20～13:05 バレトン 45 こなみ
- 13:25～14:25 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 14:40
- 卓球
- 17:45
- 18:15～19:00 リラックス・ヨガ 45 mamie
- 19:15～20:00 バレトン 45 平井 絢子
- 20:20～21:05 リラックス・ヨガ 45 菅野 有希
- 21:20～22:05 ハウスダンス 45 brown

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

プール
- 会員遊泳 ～10:20
- 泳法別中も利用可能
- 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
- 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☆
- 11:45
- 12:15～13:15 バレエ 60 角倉 賀子
- 13:35～14:35 太極拳 60 増永 法義
- 14:50
- 卓球
- 18:40
- 19:10～20:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 20:15～21:00 ZUMBA アキ
- 20:45
- 21:15～22:15 LesMills BODYATTACK 60 黒川 直也

スタジオB
- 8:30 卓球 9:15
- 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
- 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
- 13:30～14:15 FIGURE8 45 Megg
- 14:45～15:45 ピラティス 60 NORIKO
- 18:15～18:45 エアロ初級30 黒川 直也
- 19:00～19:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵
- 20:10～21:10 リラックス・ヨガ 60 mamie

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

プール
- 会員遊泳 ～10:20
- 泳法別中も利用可能
- 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
- 12:55～13:25 バランスボール
- 13:30～14:00 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 エレーナ
- 20:10～20:55 泳法別

金曜日

スタジオA
- 10:05～10:50 ラテンエアロ 45 中島 範子
- 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
- 13:00
- 13:30～14:30 ZUMBA アキ
- 14:45
- 卓球
- 18:40
- 19:10～19:55 エアロ中級 45 有坂 さおり
- 20:15～21:15 LesMills BODYCOMBAT 60 ゆりの
- 21:30～22:00 LesMills CXWORX ゆりの

スタジオB
- 8:30 卓球 9:15
- 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
- 12:15～13:00 LesMills SH'BAM 45 奥山 妙子
- 13:30～14:30 登山部 スタッフ
- 14:45～15:15 アクティブ・ヨガ30 菅野 有希
- 15:30～16:00 リラックス・ヨガ30 菅野 有希
- 18:15～18:45 ステップ初級30 有坂 さおり
- 19:05～19:50 リラックス・ヨガ 45 S-MAKO
- 20:10～20:55 アクティブ・ヨガ 45 S-MAKO

フリースペース
- 9:30～ ラジオ体操
- 10:00～10:30 ストレッチ 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
- 泳法別中も利用可能
- 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
- 13:45～14:45 スイム 上級
- 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
- 20:10～21:20 ガチ泳ぎ 水泳部

土曜日

スタジオA
- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:20～12:20 ステップ中級 60 山田 清美
- 12:45～13:30 エアロ中級 45 畑川 有里子
- 13:20
- 13:50～14:35 ZUMBA アキ
- 15:00～15:45 LesMills BODYATTACK 45 黒川 直也
- 16:00～16:45 LesMills BODYCOMBAT 45 足立 かおり
- 17:05～17:50 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり
- 18:10～19:10 ヒップホップ 60 SUKE
- 19:30～20:15 BOKWA® Punch & Strike® 栗原 浩一

スタジオB
- 8:30 卓球 9:15
- 10:00～11:00 太極拳 60 中野 賢一
- 11:30～12:15 FIGURE8 45 Megg
- 12:35～13:35 フラダンス 60 西脇 保子
- 13:50～14:35 リラックス・ヨガ 45 裕次
- 15:00～15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 16:00
- 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
- 10:25～11:25 バレエ 60 清水 美帆
- 11:45～12:30 バレトン 45 こなみ
- 12:45～13:30 BOKWA 45 Sae
- 13:55～14:45 協栄シェイプボクシング 50 塙 勇二
- 15:00～16:00 FIGURE8 60 HITOMI
- 16:20～17:05 骨盤エクササイズ 45 AKI
- 17:20～18:05 リラックス・ヨガ 45 AKI
- 18:30～19:30 LesMills BODYPUMP 60 丸山 晃央

スタジオB
- 8:30 卓球 9:15
- 10:30～11:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 11:30～12:15 ベリーダンス 45 久我 亜矢子
- 12:40～13:25 ピラティス 45 小坂 恵美
- 13:40～14:25 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美
- 14:40
- 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。