

【2018年1月～3月】 BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオサービスクラスプログラム

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	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	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	8:30		会員遊泳	8:30	卓球		会員遊泳	8:30	卓球		会員遊泳	8:30	卓球		会員遊泳	8:30	卓球	会員遊泳	8:30	卓球					
	卓球 9:15		スイム 初中級 9:30~10:15		卓球 9:40		スイム 初中級 9:30~10:15		卓球 9:35		スイム 初中級 9:30~10:15		卓球 9:35		スイム 初中級 9:30~10:15		卓球 9:15	スイム 初中級 9:30~10:15	卓球 9:15						
10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ	10:00~10:30	スイム 初中級	10:00~10:30	ストレッチ スタッフ
11:00~11:30	11:00~11:45	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス	11:00~11:30	流水	11:00~11:30	ピラティス
11:50~12:35	12:00~12:45	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級	11:45~12:45	スイム 中上級	11:50~12:35	エアロ初級
12:50~13:35	13:00~14:00	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ	12:50~13:35	アクア	12:50~13:35	バレエ
13:50~14:35	14:15	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス	13:45~14:45	スイム 初級	13:50~14:35	ピラティス
14:50~15:50		14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級	14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級	14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級	14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級	14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級	14:50~15:50	リラククス・ヨガ	14:50~15:50	ステップ初級
16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球	16:30~17:30	ジュニア水泳	16:30~17:30	卓球
17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球	17:30~18:30	ジュニア水泳	17:30~18:30	卓球
18:25~18:55	卓球	18:25~18:55	エアロ初級	18:00~18:45	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	エアロ初級	18:40	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	エアロ初級	18:40	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	エアロ初級	18:40	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	エアロ初級	18:40	リラククス・ヨガ	18:15~19:00	エアロ初級
19:10~19:55	19:10~19:55	19:00~20:00	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス	19:10~20:10	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス	19:10~20:10	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス	19:10~20:10	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス	19:10~20:10	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス	19:10~20:10	スイム 初級・中級	19:10~19:55	ピラティス
20:10~20:55	20:15~20:45	20:15~21:15	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP	20:15~21:00	スイム 上級	20:10~20:55	LES MILLS BODYPUMP
21:15~22:00	21:00~21:45			21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~22:05		21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~22:05		21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~22:05		21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~22:05		21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~22:05		21:15~22:15	LES MILLS BODYCOMBAT

・・・初めての方におすすめのクラスです。