

【2018年4月～6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 卓球 9:30		会員遊泳 ～10:20 スイム初中級中も利用可能 9:30～10:15 スイム 初中級	8:30 卓球 9:30			会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能 9:30～10:15 泳法別	8:30 卓球 9:30			会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能 9:30～10:15 泳法別	8:30 卓球 9:30			会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能 9:30～10:15 泳法別	8:30 卓球 9:30		会員遊泳 ～10:20 スイム初中級中も利用可能 9:30～10:15 スイム 初中級	8:30 卓球 9:30			9:10～10:10 ジュニア水泳 30級～17級										
10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 鈴木 さとみ	10:10～10:40 エアロ初級30 畑川 有里子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キョットとお腹	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	10:25～11:10 リズムダンス 45 木谷 将紀	10:30～11:30 リズムダンス 45 山田 清美	10:40 キョットとお腹	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	9:25 10:10～11:10 リラックス・ヨガ 60 石津 智子	10:15～11:00 ファイティング 45 狩野 友里	10:40 キョットとお腹	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	10:30～11:15 骨盤エクササイズ 45 SAE☆	10:50～11:20 ステップ初級30 畑川 有里子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キョットとお腹	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	10:20～11:05 リラックス・ヨガ 45 海老原 良美	10:15～11:00 ステップ初級 45 中島 範子	10:40 キョットとお腹	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子	10:00～11:00 太極拳 60 中野 賢一	10:15～11:15 ジュニア水泳 30級～6級	10:45～11:30 ZUMBA 菊池 良子	10:40～11:40 バレエ 60 清水 美帆	10:15～11:15 ジュニア水泳 21級～6級							
11:00～11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55～11:40 ピラティス 45 石田 ゆかり		11:45～12:45 スイム 中上級	11:00 11:30～12:15 エアロ初級 45 山田 清美	11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 AKI		11:45～12:45 スイム 上級	11:15～12:00 ピラティス 45 宇佐美 直子	11:15～12:00 ピラティス 45 中島 範子		12:55～13:40 アクア 45 山田 清美	11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	11:40～12:10 エアロ初級30 畑川 有里子	11:45～12:45 スイム 初級・中級	12:00 12:30～13:05 エアロ初級 45 山田 清美	12:20～13:05 LES MILLS BODYSTEP 45 白田 智之	11:15～12:00 エアロ初級 45 中島 範子	11:15～11:55 ストレッチマシン サーキット40 スタッフ	11:45～12:45 スイム 初級・中級	11:15～12:00 エアロ初級 45 山田 清美	11:20～12:05 FIGURE 8 45 Megg	11:50～12:35 ジュニア水泳 30級～6級	11:50～12:35 バレトン 45 こなみ	12:00～12:45 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり	12:30～13:30 スイム 初級・中級	12:50～13:35 BOKWA 45 Sae	13:10～13:55 ピラティス 45 小坂 恵美					
12:50～13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓	13:00～14:00 トータルフィットネス 60		12:50～13:35 アクア 45	12:30～13:15 ファイティング 45 狩野 友里	12:30～13:15 バレエ 45 AKI		12:55～13:25 バランスボール 45 山田 清美	12:15～13:00 エアロ中級 45 中島 範子	12:15～13:00 フラダンス 45 今川 美枝		12:55～13:40 アクア 45 山田 清美	12:30～13:05 BODYPUMP 45 白田 智之	12:15～13:00 LES MILLS SH'BAM 45 奥山 妙子	12:55～13:25 バランスボール 45 山田 清美	13:30～14:00 アクアウォーキング 45 アキ	13:20～14:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	13:30～14:30 登山部 スタッフ	13:45～14:45 スイム 上級	12:20～13:20 ステップ中級 60 山田 清美	12:30～13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:50～13:35 スイム 初級・中上級	12:30～13:30 スイム 初級・中級	12:50～13:35 BOKWA 45 Sae	13:10～13:55 ピラティス 45 小坂 恵美	12:30～13:30 スイム 中級・上級							
13:50～14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	14:15～15:00 ベリーダンス 45 桜井 初美		13:45～14:45 スイム 初級	13:40～14:25 ピラティス 45 伊賀 真奈美	13:45～14:30 ZUMBA 住吉 千恵美		13:50～14:50 流水スイミング 中・上級レベル 45 エレーナ	13:15～14:15 ZUMBA 中島 範子	13:20～14:20 トータルフィットネス 60 スタッフ		13:50～14:50 流水スイミング 中・上級レベル 45 エレーナ	13:35～14:35 太極拳 60 増永 法義	13:20～14:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	13:30～14:30 ZUMBA アキ	13:45～14:45 スイム 上級	13:40～14:25 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり	13:40～14:10 アクア30 山田 清美	14:00～14:50 50 橋 勇二	13:40～14:25 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり	13:40～14:10 アクア30 山田 清美	14:00～14:50 50 橋 勇二	14:10～14:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	14:30～15:30 ジュニア水泳 21級～特級	14:10～14:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	15:05～15:50 LES MILLS BODYATTACK 45 黒川 直也	15:10～15:55 フラダンス 45 今川 美枝						
18:45 卓球			15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～12級	14:45～15:15 ステップ初級30 関塚 聖子	15:30～16:15 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～12級	14:30～15:00 リラックス・ヨガ30 カヨ	15:15～16:15 アクティブ・ヨガ 60 カヨ		15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～12級	14:45 ピラティス 45 Megg	14:20～15:05 バレエ 45 松田 空	14:45 卓球	15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～12級	14:50～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 45 足立 かおり	15:00～15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美	15:30～16:30 ジュニア水泳 21級～特級	16:00～16:45 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希	15:30～16:30 ジュニア水泳 21級～特級	16:00 卓球	16:10～17:10 LES MILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央	16:10 卓球	15:30～16:30 ジュニア水泳 21級～特級	16:10 卓球	17:05～17:50 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	17:30～18:00 LES MILLS CKWORK 若木 健志	18:15～19:00 ZUMBA アキ				
19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 白田 智之	19:10～19:55 骨盤エクササイズ 45 SAE☆		19:00～20:00 スイム 初級・中級	19:20～19:50 ステップ初級30 有坂 さおり	19:00～19:45 ピラティス 45 NORIKO		19:15～20:00 はじめてスイム	19:10～19:55 ZUMBA アキ	19:15～20:00 バレトン 45 平井 絢子		19:00～20:00 スイム 初級・中級	19:00～19:50 骨盤エクササイズ 50 益田 歩	19:00～19:45 リラックス・ヨガ 45 ERI	19:00 卓球	19:15～20:00 アクア 45 エレーナ	19:30～20:00 LES MILLS CKWORK ゆりの	19:15～20:00 ステップ初級 45 有坂 さおり	19:00～20:00 スイム 初級・中級	19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 白田 智之	19:15～20:15 フィンスイム	19:30 卓球	19:15～20:15 スイム 初級・中級	19:15～20:15 フィンスイム	19:30 卓球	19:00～20:00 スイム 初級・中級	19:00～20:00 スイム 初級・中級						
19:45 20:15～21:15 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤 義頭	20:10～20:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆		20:15～21:15 スイム 上級	20:10～20:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	20:05～20:50 エアロ初級 45 有坂 さおり		20:15～21:00 泳法別	20:10～21:00 ボディコンディショニング 50 穂田 陽子	20:20～20:50 LES MILLS CKWORK 若木 健志		20:15～21:15 スイム 上級	20:15～21:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希	20:10～20:55 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	20:15～21:00 泳法別	20:15～21:00 泳法別	19:45 20:15～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 ゆりの	20:15～21:00 ステップ初級 45 有坂 さおり	20:15～21:30 ピラティス 45 宇佐美 直子	20:15～21:30 ガチ泳ぎ 水泳部 75		20:30 卓球	20:15～21:30 ピラティス 45 宇佐美 直子	20:15～21:30 ガチ泳ぎ 水泳部 75	21:00 卓球	21:00 卓球	21:00 卓球	21:00 卓球					
21:30～22:00 LES MILLS CKWORK 白田 智之	21:10～21:55 ヒップホップ 45 木谷 将紀			21:15～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 MASA	21:15～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 MASA			21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 45 黒川 直也	21:10～21:55 ヒップホップ 45 臼窪 香織			21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 伊藤 義頭	21:10～21:55 ZUMBA 小坂 恵美			21:30～22:15 LES MILLS BODYPUMP 45 丸山 晃央																

・・・初めての方におすすめのクラスです。