

【2026年1～3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  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       |       |
|-------|---|---|-------------------------|---|--|-------------------------|--|--|-------------------------|---|--|-------------------------|--|---|----------------------|---|---|----------------------|--|--|-----------------------|--|---|---|--|---|--|-------|-------|
| 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                   | 8:30   |   |   |  |   |  |       |       |
| 9:00  |   |   | 全面<br>遊泳                |   |  | 全面<br>遊泳                |  |  | 全面<br>遊泳                |   |  | 全面<br>遊泳                |  |   | 全面<br>遊泳             |   |   |                      |  |  |                       | 9:00   |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 9:15<br>ラジオ体操   | 8:45<br>卓球  |                         |   | 8:45<br>卓球   |                         |  |  |                         | 8:45<br>卓球  |  |                         |  | 8:45<br>卓球  |                      |   |   |                      | 8:45<br>卓球   |  |                       |  |   |   |  |   |  | 9:00  |       |
|       | 9:30  | 9:30  |                         |   | 9:30   |                         |  |  |                         | 9:30  |  |                         |  | 9:30  |                      |   |   |                      | 9:30   |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 9:00  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>渋谷 さとみ               | 10:10~10:40<br>エアロ初級<br>松永 良恵                         | 10:30~11:30<br>流水ウォーキング | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>本多 麻衣子 | 10:00~10:30<br>音楽シェイプボクシング<br>榊田 陽子                    | 10:30~11:30<br>流水ウォーキング | 10:00~11:00<br>リラックス・ヨガ                                  | 10:00~10:30<br>エアロ初級<br>飯盛 千佳子                       | 10:30~11:30<br>流水ウォーキング | 10:00~10:45<br>骨盤エクササイズ<br>45<br>松永 良恵                | 10:10~10:40<br>ステップ初級<br>畑川 有里子                      | 10:30~11:30<br>流水ウォーキング | 10:00~10:45<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>酒井 直子                 | 10:10~10:40<br>ステップ初級<br>中島 範子                        | 10:20~11:20<br>スイム上級 | 10:00~10:45<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>石津 智子                | 10:10~10:55<br>太極拳<br>45<br>中野 賢一                       | 9:10~12:20<br>ジュニア水泳 | 10:30~11:15<br>ZUMBA<br>45<br>菊池 よし子                   | 10:30~11:15<br>エアロ初級<br>45<br>田中 寛子                    | 10:15~12:15<br>ジュニア水泳 | 10:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  | 60<br>石津 智子  |                         | 10:45~11:45<br>ピラティス<br>60<br>NAOKO                   | 10:45~11:30<br>スイム初級<br>遠藤                           |                         |  | 11:00~11:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>HIRO |                      | 11:15~12:00<br>骨盤エクササイズ<br>45<br>渋谷 さとみ               |   |                      | 11:10~11:55<br>ランニング<br>45<br>中島 範子                    |  |                       | 11:05~12:05<br>ZUMBA<br>60<br>中島 範子                    | ※4,5,6コース<br>使用する場合が<br>あります。                           |   |  |   |  | 10:00 |       |
|       | 11:05~11:50<br>ボディコンディショニング<br>45<br>渋谷 さとみ           | 11:00~12:00<br>トータルフィットネス<br>60<br>スタッフ               |                         | 11:00~11:45<br>ボールピラティス<br>45<br>本多 麻衣子                 | 11:00~12:00<br>バレエ<br>60<br>山内 綾香                      |                         | 11:20~11:50<br>エアロ初級<br>田中 寛子                            |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 10:00 |
| 11:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 11:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 12:15~13:00<br>ZUMBA<br>45<br>中島 範子                   | 12:20~12:50<br>ストレッチ<br>スタッフ                          |                         | 12:15~13:00<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>megu                   | 12:20~12:50<br>LES MILLS<br>RPM<br>HIRO                |                         | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>テック+30<br>三田寺 由香 | 12:15~13:15<br>アクティブ・ヨガ<br>60<br>田中 寛子               |                         | 12:05~12:50<br>音楽シェイプボクシング<br>45<br>榊田 陽子             | 12:55~13:25<br>バランスボール<br>遠藤                         |                         | 12:30~13:15<br>DANCE<br>45<br>Lenn                     | 12:20~13:05<br>ピラティス<br>45<br>ERIKA                   |                      | 12:40~13:25<br>スイム中級<br>土橋                            | 12:25~13:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>60<br>大内 かおり    |                      | 12:30~13:15<br>ボディコンディショニング<br>45<br>久我 亜矢子            | 12:30~13:30<br>スイム上級<br>スタッフ                           |                       | 12:45~13:30<br>ピラティス<br>45<br>小坂 恵美                    | 12:50~13:35<br>UBOUND<br>45<br>HITOMI                   | 13:50~14:20<br>GRIT<br>水本雄太                             | 13:55~14:25<br>UBOUND30<br>HITOMI                      | 15:00~18:00は<br>有料パーソナルで<br>5、6コースを<br>使用する場合が<br>あります。 | 11:00  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  | 11:00   |   |  |   |  |       |       |
| 12:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 12:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 12:15~13:00<br>ZUMBA<br>45<br>中島 範子                   | 12:20~12:50<br>ストレッチ<br>スタッフ                          |                         | 12:15~13:00<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>megu                   | 12:20~12:50<br>LES MILLS<br>RPM<br>HIRO                |                         | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>テック+30<br>三田寺 由香 | 12:15~13:15<br>アクティブ・ヨガ<br>60<br>田中 寛子               |                         | 12:05~12:50<br>音楽シェイプボクシング<br>45<br>榊田 陽子             | 12:55~13:25<br>バランスボール<br>遠藤                         |                         | 12:30~13:15<br>DANCE<br>45<br>Lenn                     | 12:20~13:05<br>ピラティス<br>45<br>ERIKA                   |                      | 12:40~13:25<br>スイム中級<br>土橋                            | 12:25~13:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>60<br>大内 かおり    |                      | 12:30~13:15<br>ボディコンディショニング<br>45<br>久我 亜矢子            | 12:30~13:30<br>スイム上級<br>スタッフ                           |                       | 12:45~13:30<br>ピラティス<br>45<br>小坂 恵美                    | 12:50~13:35<br>UBOUND<br>45<br>HITOMI                   | 13:50~14:20<br>GRIT<br>水本雄太                             | 13:55~14:25<br>UBOUND30<br>HITOMI                      | 15:00~18:00は<br>有料パーソナルで<br>5、6コースを<br>使用する場合が<br>あります。 | 12:00  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  | 12:00   |   |  |   |  |       |       |
| 13:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 13:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 13:10~13:55<br>UBOUND<br>45<br>Kana                   | 13:10~13:55<br>アクア<br>45<br>太田                        |                         | 13:20~14:05<br>ピラティス<br>45<br>NAOKO                     | 13:20~14:05<br>ランニング<br>45<br>飯盛 千佳子                   |                         | 13:45~14:15<br>バランスボール<br>福田                             | 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>45<br>大木 裕子                  |                         | 13:40~14:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>MASA  | 13:35~14:05<br>アクアウォーキング<br>遠藤                       |                         | 13:35~14:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>是佐 陽太    | 13:30~14:15<br>エアロ初級<br>45<br>ERIKA                   |                      | 13:30~14:15<br>スイム中級<br>土橋                            | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>60<br>三橋 陸    |                      | 13:40~14:25<br>バリ・ダンス<br>45<br>久我 亜矢子                  | 13:35~14:20<br>スイム初級<br>福田                             |                       | 13:50~14:20<br>GRIT<br>水本雄太                            | 13:55~14:25<br>UBOUND30<br>HITOMI                       | 15:00~18:00は<br>有料パーソナルで<br>5、6コースを<br>使用する場合が<br>あります。 | 13:00  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 13:00 |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       | 13:00  |   |   |  |   |  |       |       |
| 14:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 14:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 13:40~14:25<br>エアロ初級<br>45<br>関塚 聖子                   |   |                         | 13:50~14:35<br>スイム中級<br>土橋                              |  |                         | 14:30~15:10<br>エアロ中級<br>60<br>畑川 有里子                     | 14:25~15:10<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>関塚 聖子               |                         | 14:30~15:30は<br>有料パーソナルで<br>4コースを使用する<br>場合があります。     | 14:40~15:10<br>CORE<br>新宅 佳要                         |                         | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>HIRO          | 14:45~15:30は<br>有料パーソナルで<br>4コースを使用する<br>場合があります。     |                      | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>水本 雄太 | 14:40~15:25<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Ami                    |                      | 14:55~15:40<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>Sachi | 14:40~15:25<br>アクティブ・ヨガ<br>45<br>Ami                   |                       | 15:20~16:05<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 15:00~18:00は<br>有料パーソナルで<br>5、6コースを<br>使用する場合が<br>あります。 | 14:00   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 14:00 |
| 15:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 15:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 14:45~15:30<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Ami                  | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>小野 誠也 |                         | 14:30~15:30は<br>有料パーソナルで<br>4コースを使用する<br>場合があります。       | 14:40~15:10<br>CORE<br>新宅 佳要                           |                         | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>HIRO            | 14:45~15:30は<br>有料パーソナルで<br>4コースを使用する<br>場合があります。    |                         | 14:45~15:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>水本 雄太 | 14:40~15:25<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Ami                 |                         | 14:55~15:40<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>Sachi | 14:40~15:25<br>アクティブ・ヨガ<br>45<br>Ami                  |                      | 15:20~16:05<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual          | 15:00~18:00は<br>有料パーソナルで<br>5、6コースを<br>使用する場合が<br>あります。 |                      | 15:00  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 15:00 |
| 16:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 16:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 16:15~16:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>virtual    | 15:30~18:30<br>ジュニア水泳                                 |                         | 16:45~17:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>virtual      | 15:45~16:15<br>DANCE<br>virtual                        |                         | 15:30~18:30<br>ジュニア水泳                                    | 16:40~17:10<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual |                         | 16:40~17:25<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual          | 16:55~17:25<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual |                         | 17:55~18:40<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 18:00~19:00<br>ピラティス<br>60<br>NAOKO                   |                      | 18:15~18:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual  | 19:00~19:45<br>スイム中級<br>スタッフ                            |                      | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>三浦 智子    | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>小野 誠也         |                       | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>三浦 智子    | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>小野 誠也          | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>三浦 智子     | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>小野 誠也         | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>三浦 智子     | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>RPM<br>45<br>小野 誠也         | 16:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 16:00 |
| 17:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 17:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual  | ※4,5,6コース<br>使用する場合が<br>あります。                         |                         | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual    | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   |                         | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual     | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual |                         | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual  | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual |                         | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual  |                      | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual  | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual    |                      | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   |                       | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual    | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual    | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual    | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>GRIT   CARDIO<br>virtual   | 17:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 17:00 |
| 18:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 18:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 18:10~18:40<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>virtual    | 18:10~18:40<br>ZUMBA<br>予約画面に<br>内容記載                 |                         | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                 | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                |                         | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                  | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka              |                         | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka               | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka              |                         | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka               |                      | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka               | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                 |                      | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                |                       | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                 | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                 | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                 | 18:10~18:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>Haruka                | 18:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 18:00 |
| 19:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 19:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 19:10~19:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>SAE☆                 | 19:15~19:45<br>CORE<br>水本 雄太                          |                         | 19:15~19:45<br>泳法別<br>福田                                | 19:15~20:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>MASA     |                         | 19:15~19:55<br>アクティブ・ヨガ<br>45<br>Haruka                  | 19:15~19:55<br>スイム初級<br>土橋                           |                         | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>三田寺 由香  | 19:15~19:55<br>音楽シェイプボクシング<br>45<br>榊田 陽子            |                         | 19:15~19:55<br>骨盤エクササイズ<br>45<br>渋谷 さとみ                | 19:15~19:55<br>エアロ中級<br>45<br>田中 寛子                   |                      | 19:15~19:55<br>フィンスイム上級<br>スタッフ                       | 19:15~19:55<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>SAE☆                   |                      | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>MIYA   |                       | 19:15~19:55<br>スイム初級<br>スタッフ                           | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>三浦 智子   | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>三浦 智子   | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>三浦 智子  | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>三浦 智子   | 19:15~19:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>三浦 智子  | 19:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 19:00 |
| 20:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 20:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>吉田 永司 | 20:10~20:55<br>アクティブ・ヨガ<br>45<br>SAE☆                 |                         | 20:00~20:45<br>フィンスイム<br>中級<br>福田                       | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>Sachi |                         | 20:15~21:00<br>スイム中級<br>土橋                               | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>45<br>miharu                 |                         | 20:15~21:00<br>UBOUND<br>45<br>MIYA                   | 20:15~21:00<br>スイム初級<br>スタッフ                         |                         | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>三浦 智子  | 20:15~21:00<br>リラックス・ヨガ<br>45<br>SAE☆                 |                      | 20:15~21:00<br>フィンスイム上級<br>スタッフ                       | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu  |                      | 20:15~21:00<br>音楽シェイプボクシング<br>45<br>榊田 陽子              | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu |                       | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu  | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu  | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu  | 20:15~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>miharu | 20:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 20:00 |
| 21:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 21:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       | 21:30~22:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>吉田 永司 | 21:25~21:55<br>GRIT   CARDIO<br>virtual               |                         | 21:30~22:00<br>GRIT<br>三橋 陸                             | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           |                         | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual             | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual         |                         | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual          | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual         |                         | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual          |                      | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual          | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual            |                      | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           |                       | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual            | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual            | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual            | 21:25~22:10<br>LES MILLS<br>DANCE<br>virtual           | 21:00 |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 21:00 |
| 22:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 22:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 22:00 |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 22:00 |
| 23:00 |   |   | スイム初級                   |   |  | スイム中級                   |  |  | スイム<br>上級<br>福田         |   |  | スイム中級<br>土橋             |  |   | スイム中級<br>土橋          |   |   | スイム上級<br>スタッフ        |  |  | スイム初級<br>福田           | 23:00  |   |   |  |   |  |       |       |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       | 23:00 |
|       |   |   |                         |   |  |                         |  |  |                         |   |  |                         |  |   |                      |   |   |                      |  |  |                       |  |   |   |  |   |  |       |       |