

【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		
9:00	9:15 ラジオ体操	9:30	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		
10:00	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ	10:10~10:40 エアロ初級 松永 良恵	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子	10:00~10:30 協栄シェイプボクシング 稗田 陽子	10:00~11:00 安藤	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 60 石津 智子	10:00~10:30 工アロ初級 飯盛 千佳子	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵	10:10~10:40 ステップ初級 畠川 有里子	10:00~10:45 スイム初級 安藤	10:10~10:45 リラックス・ヨガ 45 酒井 直子	10:10~10:40 ステップ初級 中島 範子	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 中島 範子	10:10~10:55 太極拳 45 石津 智子	10:10~10:55 太極拳 45 中野 賢一	10:10~12:20 ジュニア水泳	10:30~11:15 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:30~11:15 エアロ初級 45 田中 寛子		
11:00	11:05~11:50 ボディコンディショニング 45 渋木 さとみ	11:00~12:00 トータルフィットネス 60 スタッフ	10:30~11:30 スイミング会員 限定 岡部	11:00~11:45 ボールピラティス 45 本多 麻衣子	11:00~12:00 パレエ 60 山内 綾香	10:30~11:30 スイミング会員 限定 安藤	10:45~11:45 ピラティス 60 NAOKO	10:45~11:30 スイム初級 遠藤	11:05~11:45 エアロ初級 畠川 有里子	11:05~11:45 エアロ初級 HIRO	11:05~11:45 スイム初級 遠藤	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:15~12:00 トータルフィットネス 45 スタッフ	※4,5,6コース 使用する場合が あります。	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 45 阿世知 栄吾	11:35~12:20 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美		
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 45 中島 範子	12:20~12:50 ストレッチ スタッフ	10:30~11:30 スイミング会員 限定 岡部	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~12:50 LES MILLS RPM HIRO	12:15~13:00 スイム初級 時任	12:15~13:15 アクティブ・ヨガ 60 三田寺 由香	12:15~13:00 スイム上級 福田	12:05~12:50 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	12:05~12:50 スイミング 太田	12:30~13:15 ピラティス 45 ERIKO	12:25~13:25 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:40~13:25 スイム中級 土橋	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:30~13:30 スイム上級 スタッフ	12:45~13:30 ピラティス 45 小坂 恵美	12:50~13:35 UBOUND 45 HITOMI			
13:00	13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	13:10~13:40 アクア 45 太田	12:55~13:40 スイム中級 土橋	13:20~14:05 ピラティス 45 NAOKO	13:20~14:05 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子	13:20~14:05 ピラティス 45 久我 亜矢子	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	13:30~14:15 ピラティス 45 久我 亜矢子	13:00~14:00 ボディコンディショニング 45 アレーナ	13:15~14:00 ボディコンディショニング 45 エレーナ	13:35~14:05 LES MILLS BODYPUMP 45 阿世知 栄吾	13:35~14:20 LES MILLS BODYPUMP 45 是佐 陽太	13:30~14:15 スイム中級 土橋	13:35~14:20 ピラティス 45 久我 亜矢子	13:35~14:20 スイム初級 福田	13:50~14:20 GRIT 水本 雄太	13:55~14:25 UBOUND30 HITOMI			
14:00	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Ami	13:50~14:35 スイム中級 土橋	14:30~15:30 エアロ中級 60 畠川 有里子	14:25~15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子	14:30~15:30 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要	14:40~15:10 CORE 新宅 佳要	14:45~15:30 LES MILLS RPM 45 HIRO	14:20~15:05 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要	14:30~15:30 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:45~15:30 LES MILLS RPM 45 HIRO	14:40~15:25 リラックス・ヨガ 45 水本 雄太	14:30~15:30 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	14:40~15:25 リラックス・ヨガ 45 Ami	14:45~15:40 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	14:40~14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子	13:45~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸			
15:00	14:45~15:30 リラックス・ヨガ 45 Ami	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 小野 誠也	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO virtual	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:40~17:10 LES MILLS DANCE virtual	16:40~17:25 LES MILLS DANCE virtual	16:55~17:25 LES MILLS GRIT CARDIO virtual	16:55~17:25 LES MILLS DANCE virtual	17:55~18:40 LES MILLS DANCE virtual	18:00~19:00 ピラティス 60 NAOKO	16:00~16:45 フラダンス 45 Sachi	16:15~17:15 リラックス・ヨガ 60 小坂 恵美	16:15~17:15 リラックス・ヨガ 45 Sachi			
16:00	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO virtual	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:40~17:25 LES MILLS DANCE virtual	16:40~17:25 LES MILLS GRIT CARDIO virtual	16:55~17:25 LES MILLS DANCE virtual	17:55~18:40 LES MILLS DANCE virtual	18:00~19:00 ピラティス 60 NAOKO	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 熊谷 翔平	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 水本 雄太	14:40~15:25 アクティブ・ヨガ 45 Ami	14:40~15:25 アクティブ・ヨガ 45 Ami			
17:00	17:15~17:45 GRIT CARDIO virtual	18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual	19:00~19:45 泳法別	19:15~19:45 CORE 水本 雄太	19:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	19:10~19:55 スイム初級 土橋	19:10~19:55 スイム初級 土橋	19:00~19:50 スイム 上級 スタッフ	19:10~19:55 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	19:10~19:55 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	19:10~19:55 エアロ中級 45 田中 寛子	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:10~19:55 スイム 中級 是佐	19:20~20:05 LES MILLS RPM 45 三浦 智子	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太	16:35~17:05 GRIT CARDIO virtual		
18:00	19:00~19:45 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:15~19:45 CORE 水本 雄太	19:00~19:45 泳法別	19:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	19:10~19:55 スイム初級 土橋	19:10~19:55 スイム初級 土橋	19:10~19:55 スイム初級 土橋	18:50~19:50 スイム 上級 スタッフ	19:10~19:55 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	19:10~19:55 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	19:10~19:55 エアロ中級 45 田中 寛子	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	18:00~19:00 ピラティス 60 NAOKO	18:15~18:45 GRIT CARDIO virtual	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	18:15~19:00 隔週スイム (中級/上級) 福田/是佐			
19:00	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	20:10~20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	20:00~20:45 フィンスイム 中級	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Sachi	20:10~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 miharu	20:15~21:00 スイム初級 土橋	20:15~21:00 スイム初級 土橋	20:00~20:45 フィンスイム上級	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK 45 MIYA	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 miharu	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	18:45~19:30 アクア 45 エレーナ	19:20~20:05 LES MILLS RPM 45 三浦 智子	17:15~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	18:15~19:00 隔週スイム (中級/上級) 福田/是佐		
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 吉田 永司	20:10~20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	20:00~20:45 フィンスイム 中級	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:15~21:00 スイム初級 土橋	20:15~21:00 スイム初級 土橋	20:00~20:45 フィンスイム上級	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK 45 MIYA	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 miharu	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	21:15~22:00 アクティブラジオ 45 SUKE	21:20~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 MASA	21:20~22:00 LES MILLS DANCE virtual	21:30~22:00 GRIT CARDIO virtual			
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT CARDIO virtual	21:30~22:10 LES MILLS DANCE virtual	21:25~22:10 LES MILLS DANCE virtual	21:20~22:05 ヒップホップ	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 SUKE	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 MASA	21:20~22:00 LES MILLS DANCE virtual	21:20~22:00 ZUMBA 45 miharu	21:20~22:00 GRIT CARDIO virtual	21:30~22:00 LES MILLS DANCE virtual	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太	21:30~22:00 GRIT CARDIO virtual	21:30~22:00 LES MILLS DANCE virtual				
22:00	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	22:00~22:30 GRIT CARDIO virtual	22:00~22:30 LES MILLS DANCE virtual	22:00~22:30 LES MILLS DANCE virtual	22:00~22:30 ヒップホップ	22:00~22:30 リラックス・ヨガ 45 SUKE	22:00~22:30 リラックス・ヨガ 45 miharu	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 MASA	22:00~22:30 LES MILLS DANCE virtual	22:00~22:30 ZUMBA 45 miharu	22:00~22:30 GRIT CARDIO virtual	22:00~22:30 LES MILLS DANCE virtual	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太	22:00~22:30 GRIT CARDIO virtual	22:00~22:30 LES MILLS DANCE virtual				
23:00	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	23:00~23:30 GRIT CARDIO virtual	23:00~23:30 LES MILLS DANCE virtual	23:00~23:30 LES MILLS DANCE virtual	23:00~23:30 ヒップホップ	23:00~23:30 リラックス・ヨガ 45 SUKE	23:00~23:30 リラックス・ヨガ 45 miharu	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	23:00~23:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 MASA	23:00~23:30 LES MILLS DANCE virtual	23:00~23:30 ZUMBA 45 miharu	23:00~23:30 GRIT CARDIO virtual	23:00~23:30 LES MILLS DANCE virtual	23:00~23:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太	23:00~23:30 GRIT CARDIO virtual	23:00~23:30 LES MILLS DANCE virtual				