

【2018年7月～9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ウドプログラム

時刻	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	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	プール													
8:30				会員遊泳 ～10:20 スイム初～中級中 も利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中も 利用可能																
9:00		卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30														
9:30				スイム 初～中級				泳法別 9:30～10:15				泳法別 9:30～10:15				泳法別 9:30～10:15				泳法別 9:30～10:15				スイム 初～中級												
10:00	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																																				
11:00				流水 ウォーキング (スイミング会員限定)																																
11:30																																				
12:00	ZUMBA 中島 範子	12:00～12:45 エアロ初級30 久我 亜矢子																																		
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				
23:00																																				

...初めての方向けのオススメのクラスです。