

BIG BOX高田馬場 西武フィットネスクラブ

ゴールデンウィークスタジオサービスクラッシュプログラム

4月30日 (月・祝)

5月3日 (木・祝)

5月4日 (金・祝)

5月5日 (土・祝)

定休日

4月30日 (月・祝) は
Spa&Sports EMINOWA
西武フィットネスクラブ所沢を
施設利用料金無しで
ご利用いただけます。

	A	B	プール
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
20:30			

	A	B	プール
10:00			
11:00	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	
12:00	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	
13:00	12:30~13:30 バレエ 60 角倉 賀子	12:30~13:20 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子	13:00~13:45 アクア 45 太田 悠
14:00	13:45~14:30 FIGURE8 45 Megg	13:35~14:35 太極拳 60 増永 法義	
15:00	15:00~16:00 ZUMBA 小坂 恵美	14:50~15:50 ピラティス 60 NORIKO	
16:00	16:15~17:00 ファイティング 45 ゆりっぺ	卓球	
17:00	17:15~18:00 リラックス・ヨガ 45 ERI		
18:00	17:50 18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤 義頭・柳田 有希		
19:00			
20:00			
20:30			

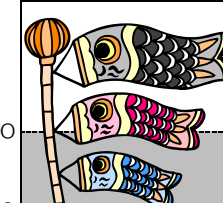
※アクアパーソナルのため一部コースを貸切にしております。

	A	B	プール
10:00	5/4(金)は会員種別関係なく、 1日施設利用可能		
11:00			
12:00	11:20~12:05 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ	11:15~12:00 エアロ初級 45 中島 範子	
13:00	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 45 白田 智之	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM 45 奥山 妙子	
14:00	13:30~14:30 ZUMBA アキ	13:20~14:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI	
15:00	14:50~15:20 CXWORX 若木 健志	14:20~15:05 バレエ 45 松田 空 15:20	
16:00	15:40~16:40 LES MILLS BODYPUMP 60 白田 智之・丸山 晃央	卓球	
17:00	17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK 60 白田 智之・黒川 直也		
18:00	17:50 18:20~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 60 白田 智之		
19:00			
20:00			
20:30			

※アクアパーソナルのため一部コースを貸切にしております。

	A	B	プール
10:00			
11:00			11:00~12:00 スイム 初級 土橋 澄子
12:00	11:15~12:00 エアロ初級 45 山田 清美	11:20~12:05 FIGURE8 45 Megg	
13:00	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	
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45 白田 智之	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
15:00	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	
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希	卓球	
17:00	17:05~17:50 リラックス・ヨガ 45 YOSHI		
18:00			
19:00	18:10~19:10 協栄シェイプボクシング & テクニク60 稗田 陽子		18:00~18:45 泳法別 バタフライ 北爪 哲
20:00			19:00~19:45 泳法別 平泳ぎ 水村 純也
20:30			

※アクアパーソナルのため一部コースを貸切にしております。



● 5/4(金・祝)に限り、会員種別関係なく1日施設をご利用いただけます。
※ジュニア会員さまは4・5階のご利用はできません。
※来場制限のある会員種別の方は対象外となります。
詳しくは、別紙をご確認ください。

※ ボディパンプ・ボディステップ・CXWORX・ステップは、用具の数に限りがあるため定員を35名までとさせていただきます。
※ ヨガ・ピラティス・骨盤エクササイズ・レスミルズプログラム・ステップ・バレエ・ボディコンディショニングの開始時間以降のご参加はご遠慮ください。
※ その他のプログラムは開始5分以上経ってからのご参加はご遠慮ください。
※ ■マークのレッスンは整理券制となります。整理券配布時間より実施スタジオ前にて配布します。