

# 2019年1月14日(月・祝)



## 2019

	A	B	プール
10:00			
11:00	11:00~11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55~11:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美	11:00~12:00 泳法別 平泳ぎ 上野 美子
12:00	11:45~12:30 エアロ初級 45 畑川 有里子	12:00~12:45 ボディコンディショニング 45 山田 清美	
13:00	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 永久保 陽子	
14:00	13:50~14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	14:20~15:05 エアロ中級 45 山田 清美	
15:00	15:00~15:50 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子	15:25	14:00~16:30 アクアパーソナル (5~6コース使用) ※右下のご案内を ご覧ください
16:00	16:05~16:50 LES MILLS BODYBALANCE (FX) 45 服部 かほる	卓球	
17:00	17:05~ LES MILLS BODYPUMP テック		
18:00	17:25~17:55 LES MILLS BODYPUMP 30 伊藤 義頭		
19:00	18:15~ LES MILLS BODYATTACK テック		
19:00	18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 45 伊藤 義頭		
20:00		19:30	
20:30			



### ★ご案内★

- ※ は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ボディコンディショニング・ヨガ・ステップ・ピラティス  
ボディアタック・トータルフィットネス  
ボディパンプ・ボディバランスはレッスン開始後の  
ご参加はできません。又、その他のプログラムは  
レッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ※ アクアパーソナルのため5~6コースを一部貸切にする場合  
がございます。

**BIGBOX 高田馬場**  
**西武フィットネスクラブ**