

# BIGBOX高田馬場西武フィットネスクラブ GW祝日プログラム

☆特別レッスンの紹介☆

※   の日は会員種別関係なくご利用できます。(1日、2日、6日)



	4月27日(土) 通常営業	4月28日(日) 通常営業	4月29日(月) 祝日営業	4月30日	5月1日(水) 祝日営業	5月2日(木) 祝日営業	5月3日(金) 祝日営業	5月4日(土) 祝日営業	5月5日(日) 通常営業	5月6日(月) 祝日営業
8:30	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00		卓球 8:30 9:15								
10:00	10:00~11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子	10:00~11:00 太極拳 60 中野 賢一	10:25~11:25 ZUMBA 60	10:50~11:50 アクティブ・ヨガ 60 YURI	11:00~11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55~11:40 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ	11:05~11:50 ピラティス 45 NAOKO	11:05~11:50 ピラティス 45 NAOKO	11:05~11:50 エアロ初級 45 中島 範子	10:25~11:25 ZUMBA 60 関根 聡子
11:00	11:20~12:05 ステップ中級 45 山田 清美	11:15~12:15 ZUMBA 60 中島 範子	11:40~12:25 バレトン 45 こなみ	11:45~12:30 ZUMBA 45 中島 範子	11:55~12:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美	11:30~12:00 エアロ初級30 田中 寛子	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	11:20~12:05 ステップ中級 45 山田 清美	11:15~12:15 ZUMBA 60 中島 範子
12:00	12:25~13:25 エアロ中級 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	12:40~13:40 バレエ 60 遠藤 羽希子	13:05~13:50 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	13:00~14:00 トータル フィットネス 60 佐々木 啓	12:15~13:00 エアロ中級 45 田中 寛子	12:30~13:30 フラダンス 45 今川 美枝	12:10~12:55 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	12:10~12:55 リズムダンス 45 木谷 将紀	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
13:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 白田 智之	13:40~14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子	14:00~14:50 音楽シェイプボクシング 50 MIWA	14:00~14:45 ピラティス 45 佐々木 啓	14:20	13:15~14:00 バレエ 45 遠藤 羽希子	13:15~14:15 トータル フィットネス 60 スタッフ	13:35~14:35 太極拳 60 増永 法義	13:20~14:05 アクティブ・ヨガ 45 YOSHI	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 白田 智之
14:00	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 金子 真優	15:00~15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美	15:15~16:15 リラックス・ヨガ 60 Michiko	15:10~16:10 フラダンス 60 西脇 保子	16:00~17:00 リラックス・ヨガ 60 Michiko	14:20~14:50 リラックス・ヨガ30 YOSHI	14:30~15:15 ベリーダンス 45 小林 沙恵	14:50~15:50 ピラティス 60 小坂 恵美	14:30~15:30 リラックス・ヨガ 60 海老原 良美	15:00~15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美
15:00	16:40~17:40 リラックス・ヨガ 60 YOSHI	16:40~17:40 LES MILLS BODYATTACK 60 金子 真優	16:30	16:00~17:00 リラックス・ヨガ 60 卓球	16:20~17:10 音楽シェイプボクシング 50 稗田 陽子	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP 60 伊藤 義頭	16:20~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 金子 真優	16:10	15:50~16:35 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 乙部 いずみ	15:10~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 60 白田・金子
16:00	18:00~19:00 ヒップホップ 60 SUKE	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央	17:15~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 伊藤 義頭	17:30~19:00	17:30~19:00 エアロ中級 90 有坂・久保木	16:20~17:10 音楽シェイプボクシング 50 稗田 陽子	17:10~17:40 GRIT MAYU	17:45	17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK 60 白田・熊谷	16:40~17:40 リラックス・ヨガ 60 YOSHI
17:00	19:20~20:20 LES MILLS BODYATTACK 60 柳田 有希		18:15~19:15 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤・柳田	18:40~19:40 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤・柳田	19:30	17:10~17:40 GRIT MAYU	18:00~19:00 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 60 柳田 有希	17:45	18:15~19:15 ZUMBA 60 中島・小坂	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										

休館日

**エアロ**  
5月1日(水) 17:30~19:00 エアロ中級90  
有坂IR&久保木IRジョイントレッスン  
「令和元年幕開け初ジョイントエアロ有坂IR久保木IR」  
二人の個性溢れるコンビネーションでとことん舞いま  
す。一緒に90分楽しんで思い切り汗だくになりましょ  
う!! エアロ大好きなおお客様のご参加お待ちしております。

**ピラティス**  
5月3日(金) 18:15~19:15 ピラティス60  
NAOKO IR  
フローピラティス  
GWスペシャルフローピラティスです。ピラティスのエ  
クササイズを繋げて流れるように1時間動きます。全  
身をしっかりと使うクラスになります。

**GRIT**  
5月2日(木) GRIT CARDIO 17:10~17:40  
MAYUコーチ 定員40名  
5FのHIITスタジオで行っているGRITのクラスを行いま  
す。  
30分のHIITトレーニング私と一緒にやりませんか!

**ZUMBA**  
4月28日(日) 10:25~11:25 菊池IR 中島IR  
5月3日(金) 18:15~19:15 中島IR 小坂IR  
世界各国の曲に合わせ、遊行に行った気分ダンス  
パーティーを楽しみましょう!

**LES MILLS**  
4月29日(月)BA60 18:40~19:40 伊藤IR 柳田IR  
5月3日(金) BA60 17:00~18:00 白田IR 熊谷IR  
5月4日(土) BC60 15:10~16:10 白田IR 金子IR  
BA60 18:15~19:15 柳田IR 吉田IR  
レズミルズプログラムもジョイントレッスンがありま  
す!  
たくさんのお客さまのご参加お待ちしております。

祝日営業時間  
10:00~20:00  
(最終チェックアウト20:30)  
5月1日、2日、6日は会員種別関係なく、  
1日施設ご利用可能です。

