【2024年11～12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

スタジオA
- 9:15 ラジオ体操 9:30
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ
- 11:05～11:50 ボディコンディショニング 45 渋木 さとみ
- 12:15～13:00 ZUMBA 45 中島 範子
- 13:30～14:30 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 14:55～15:40 LesMills BODYPUMP 45 五十嵐 翼
- 16:15～16:45 LesMills BODYBALANCE virtual
- 17:15～17:45 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 18:10～18:40 LesMills BODYBALANCE virtual
- 19:05～19:50 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 20:15～21:00 LesMills BODYATTACK 45 吉田 永司
- 21:30～22:15 LesMills BODYCOMBAT 45 吉田 永司

スタジオB
- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 エアロ初級 松永 良恵
- 11:15～11:45 キュッと全身 スタッフ
- 13:20～14:05 エアロ初級 45 関塚 聖子
- 16:15～16:45 LesMills BODYBALANCE virtual
- 17:15～17:45 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 18:10～18:40 LesMills BODYBALANCE virtual
- 19:00～19:45 エアロ初級 45 飯盛千佳子
- 20:10～20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆
- 21:25～21:55 LesMills GRIT CARDIO virtual

プール
- 全面遊泳
- 10:30～11:30 流水ウォーキング スイミング会員限定 岡部
- 11:45～12:45 スイム初級 岡部
- 12:55～13:40 アクア 45 太田
- 13:50～14:35 スイム中級 土橋
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 19:00～19:45 フィンスイム 中級 福田

火曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 Michiko
- 11:05～11:50 アクティブ・ヨガ 45 Michiko
- 12:15～13:00 リラックス・ヨガ 45 megu
- 13:20～14:05 ピラティス 45 NAOKO
- 14:30～15:30 エアロ中級 60 畑川 有里子
- 18:10～18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka
- 19:10～19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka
- 20:20～21:05 LesMills BODYCOMBAT 45 三橋 陸
- 21:30～22:00 LesMills GRIT 三橋 陸

スタジオB
- 8:45 卓球 9:30
- 10:00～10:30 協栄シェイプボクシング 稗田 陽子
- 11:00～12:00 バレエ 60 山内 綾香
- 12:20～13:05 LesMills DANCE virtual
- 13:20～14:05 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子
- 14:25～15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子
- 15:45～16:15 LesMills DANCE virtual
- 16:45～17:30 LesMills BODYBALANCE virtual
- 19:15～20:00 協栄シェイプボクシング 45 MASA
- 20:20～21:05 LesMills BODYBALANCE 45 Sachi
- 21:25～22:10 LesMills DANCE virtual

プール
- 全面遊泳
- 9:20～10:20 泳法別 安藤
- 10:30～11:30 流水ウォーキング スイミング会員限定 安藤
- 11:35～12:35 スイム上級 時任
- 12:40～13:25 アクア 45 エレーナ
- 13:45～14:15 バランスボール 福田
- 14:30～15:30は有料パーソナルで4コースを使用する場合があります。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 19:00～19:45 スイム中級 土橋
- 20:00～20:45 スイム初級 スタッフ

10月 ATHLETIC
11月 STRENGTH
12月 CARDIO

水曜日

スタジオA
- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:20～11:50 エアロ初級 田中 寛子
- 12:15～13:00 LesMills BODYPUMP テック+30 三田寺 由香
- 13:30～14:15 ZUMBA 45 川上 美佳
- 14:45～15:30 ピラティス 45 川上 美佳
- 19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 45 三田寺 由香
- 20:15～21:00 ZUMBA 45 川上 美晴
- 21:20～22:05 ヒップホップ 45 SUKE

スタジオB
- 8:45 卓球 9:30
- 10:00～10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子
- 10:45～11:45 ピラティス 60 NAOKO
- 12:15～13:15 アクティブ・ヨガ 60 田中 寛子
- 13:40～14:25 LesMills BODYCOMBAT 45 MASA
- 14:45～15:30 LesMills DANCE virtual
- 15:45～16:15 LesMills BODYBALANCE virtual
- 16:40～17:10 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 17:40～18:25 LesMills DANCE virtual
- 19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾
- 20:10～20:55 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子
- 21:20～22:05 リラックス・ヨガ 45 川上 美晴

プール
- 全面遊泳
- 10:45～11:30 スイム初級 遠藤
- 11:45～12:45 隔週スイム（中級/上級） 福田
  奇数週 中級 偶数週 上級
- 13:00～15:00は有料パーソナルで5,6コースを使用する場合があります。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 18:50～19:50 スイム 上級 スタッフ
- 20:00～20:45 スイム初級 スタッフ

木曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵
- 11:05～11:35 エアロ初級 畑川 有里子
- 12:00～12:45 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子
- 13:15～14:00 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 14:20～15:05 アクティブ・ヨガ 45 新宅 佳要
- 19:00～19:45 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 20:10～20:55 LesMills BODYATTACK 45 三浦 智子
- 21:20～22:05 LesMills BODYPUMP 45 MASA

スタジオB
- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 ステップ初級 畑川 有里子
- 11:00～11:45 LesMills BODYBALANCE 45 HIRO
- 12:15～13:00 バレエ 45 山内 綾香
- 13:35～14:05 LesMills RPM HIRO
- 14:40～15:10 LesMills CORE MARU
- 15:40～16:10 LesMills BODYBALANCE virtual
- 16:40～17:25 LesMills DANCE virtual
- 18:10～18:40 エアロ初級 田中 寛子
- 19:00～19:45 エアロ中級 45 田中 寛子
- 20:15～21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 21:20～22:05 LesMills DANCE virtual

プール
- 全面遊泳
- 9:20～10:20 スイム初級 安藤
- 10:30～11:30 流水ウォーキング スイミング会員限定 安藤
- 11:45～12:45 流水 スイミング 太田
- 12:55～13:25 バランスボール 遠藤
- 13:35～14:05 アクアウォーキング 遠藤
- 14:30～15:30は有料パーソナルで4コースを使用する場合があります。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 19:00～19:45 泳法別 福田

金曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要
- 11:15～12:00 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 12:30～13:15 LesMills DANCE 45 Lenn
- 13:35～14:20 トータルフィットネス 45 スタッフ
- 14:45～15:30 LesMills BODYCOMBAT テック+30 三田寺 由香
- 19:10～19:55 LesMills BODYPUMP 45 KOUTARO
- 20:15～21:00 ZUMBA 45 川上 美晴
- 21:30～22:15 LesMills BODYATTACK 45 三浦 智子

スタジオB
- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 ステップ初級 中島 範子
- 11:10～11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子
- 12:20～13:05 ピラティス 45 ERIKO
- 13:30～14:15 エアロ初級 45 ERIKO
- 14:40～15:10 ストレッチ スタッフ
- 15:40～16:25 LesMills BODYBALANCE virtual
- 16:55～17:25 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 17:55～18:40 LesMills DANCE virtual
- 19:20～20:05 LesMills RPM 45 HIRO
- 20:25～21:10 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子
- 21:30～22:00 LesMills GRIT CARDIO virtual

プール
- 全面遊泳
- 10:30～11:30 スイム上級 土橋
- 11:45～12:30 アクア 45 NAGISA
- 12:35～13:20 スイム中級 土橋
- 13:25～14:10 スイム中級 土橋
- 14:30～15:30は有料パーソナルで4コースを使用する場合があります。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 19:00～20:00 スイム 中級 スタッフ

土曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 石津 智子
- 11:05～12:05 ZUMBA 60 中島 範子
- 12:25～13:10 エアロ初級 45 飯盛 千佳子
- 13:30～14:30 LesMills BODYPUMP 60 足立 かおり
- 14:50～15:50 LesMills BODYCOMBAT 60 三橋 陸
- 16:10～16:40 LesMills GRIT 三橋 陸
- 18:00～19:00 ヒップホップ 60 SUKE
- 19:20～20:05 LesMills BODYPUMP 45 三浦 智子

スタジオB
- 10:10～10:55 太極拳 45 中野 賢一
- 11:30～12:00 LesMills BODYBALANCE 根岸 聡子
- 12:30～13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 13:40～14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子
- 14:55～15:40 LesMills BODYBALANCE 45 Sachi
- 16:15～16:45 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 17:15～17:45 LesMills BODYBALANCE virtual
- 18:15～18:45 LesMills GRIT CARDIO virtual

プール
- 9:10～12:20 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 12:30～13:15 スイム中級 スタッフ
- 13:35～14:20 スイム初級 スタッフ
- 担当者変更
- 14:30～17:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 17:30～18:30は有料パーソナルで5、6コースを使用する場合があります。
- 19:00～19:45 フィンスイム 中級 スタッフ

10月 CARDIO
11月 ATHLETIC 12月 STRENGTH

日曜日

スタジオA
- 10:45～11:30 ZUMBA 45 菊池 よし子
- 11:50～12:35 LesMills BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾
- 13:20～14:05 ピラティス 45 小坂 恵美
- 14:25～14:55 LesMills CORE 針本 樹
- 16:15～17:00 LesMills BODYPUMP 45 MARU
- 17:35～18:35 LesMills BODYATTACK 60 Akiho
- 19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 45 Akiho

スタジオB
- 10:50～11:20 LesMills BODYBALANCE virtual
- 12:10～12:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美
- 13:30～14:00 LesMills GRIT 針本 樹
- 15:15～15:45 LesMills GRIT CARDIO virtual
- 16:30～17:15 LesMills DANCE virtual
- 17:45～18:30 LesMills BODYBALANCE virtual

プール
- 10:15～12:15 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 14:00～18:00は有料パーソナルで5、6コースを使用する場合があります。

10月 STRENGTH
11月 CARDIO
12月 ATHLETIC