

【2025年7~9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			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	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
8:30	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:00	9:15 ラジオ体操	8:45 卓球	全面遊泳	8:45 卓球	全面遊泳	全面遊泳	8:45 卓球	全面遊泳	全面遊泳	8:45 卓球	全面遊泳	全面遊泳	8:45 卓球	全面遊泳	全面遊泳								
10:00	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ	10:10~10:40 エアロ初級 松永 良恵	全面遊泳	10:00~10:30 安藤	10:00~10:30 安藤	泳法別	10:00~11:00 リラックス・ヨガ 45 松永 良恵	10:00~10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子	全面遊泳	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵	10:10~10:40 ステップ初級 畑川 有里子	全面遊泳	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 酒井 直子	10:10~10:40 ステップ初級 中島 範子	全面遊泳	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 石津 智子	10:10~10:55 太極拳 45 中野 賢一	全面遊泳	10:30~11:15 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:30~11:15 エアロ初級 45 田中 寛子	全面遊泳		
11:00	11:05~11:50 ボティックセッション 45 渋木 さとみ	11:00~12:00 トータルフィットネス 岡部	全面遊泳	11:00~11:45 DANCE 45 本多 麻衣子	11:00~12:00 バレエ 60 山内 綾香	全面遊泳	11:20~11:50 エアロ初級 田中 寛子	10:45~11:45 ピラティス 60 NAOKO	全面遊泳	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00~11:45 ZUMBA 45 HIRO	全面遊泳	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	全面遊泳	11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:15~12:00 コンディショニング W-up スタッフ	全面遊泳	11:35~12:20 BODYPUMP 45 阿世知 柊吾	11:35~12:20 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	全面遊泳		
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 45 中島 範子	12:20~12:50 ストレッチ スタッフ	全面遊泳	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~12:50 RPM HIRO	全面遊泳	12:15~13:00 BODYPUMP テック+30 三田寺 由香	12:15~13:15 アクティブ・ヨガ 60 田中 寛子	全面遊泳	12:00~12:45 音楽シェイプボクシング 45 穂田 陽子	12:15~13:00 バレエ 45 山内 綾香	全面遊泳	12:30~13:15 DANCE 45 Lenn	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	全面遊泳	12:25~13:25 BODYPUMP 60 大内 かおり	12:30~13:15 ボティックセッション 45 久我 亜矢子	全面遊泳	12:45~13:30 ピラティス 45 小坂 恵美	12:50~13:35 UBOUND 45 HITOMI	全面遊泳		
13:00	13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	13:10~13:55 アクア 45 太田	全面遊泳	13:20~14:05 ピラティス 45 NAOKO	13:20~14:05 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子	全面遊泳	13:30~14:15 ZUMBA 45 大木 裕子	13:30~14:15 ZUMBA 45 MASA	全面遊泳	13:15~14:00 ボティックセッション 45 久我 亜矢子	13:30~14:15 RPM 45 HIRO	全面遊泳	13:35~14:05 アクアウォーキング 遠藤	13:35~14:20 LES MILLS BODYPUMP 45 是佐 陽太	13:30~14:15 エアロ初級 45 ERIKO	全面遊泳	13:45~14:45 BODYCOMBAT 60 三橋 陸	13:40~14:25 バリードダンス 45 久我 亜矢子	全面遊泳	13:55~14:25 UBOUND30 HITOMI	全面遊泳		
14:00	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子	13:50~14:35 スイム中級 土橋	全面遊泳	14:30~15:30 エアロ中級 60 畑川 有里子	14:25~15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子	全面遊泳	14:40~15:25 コンディショニング W-up スタッフ	14:45~15:30 UBOUND 45 吉田	全面遊泳	14:20~15:05 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要	14:45~15:30 ZUMBA 45 Yuri	全面遊泳	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三田寺 由香	14:40~15:10 ストレッチ スタッフ	全面遊泳	15:05~15:35 GRIT 三橋 陸	14:55~15:40 BODYBALANCE 45 Sachi	全面遊泳	15:15~15:45 GRIT virtual	15:55~16:30 BODYPUMP 45 熊谷 翔平	全面遊泳		
15:00	14:45~15:30 リラックス・ヨガ 45 Ami		全面遊泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:45~16:15 DANCE virtual	全面遊泳	16:40~17:10 GRIT virtual	16:40~17:10 GRIT virtual	全面遊泳	16:40~17:25 DANCE virtual	16:40~17:25 DANCE virtual	全面遊泳	16:55~17:25 GRIT virtual	16:55~17:25 GRIT virtual	全面遊泳	17:15~17:45 BODYBALANCE virtual	17:15~17:45 BODYBALANCE virtual	全面遊泳	17:30~18:30 BODYATTACK 60 Akiho	17:45~18:30 BODYBALANCE virtual	18:15~19:00 GRIT virtual	全面遊泳	
16:00	16:15~16:45 BODYBALANCE virtual	16:15~16:45 BODYBALANCE virtual	全面遊泳	16:45~17:30 DANCE virtual	16:45~17:30 DANCE virtual	全面遊泳	17:40~18:25 DANCE virtual	17:40~18:25 DANCE virtual	全面遊泳	18:10~18:40 エアロ初級 田中 寛子	18:10~18:40 エアロ初級 田中 寛子	全面遊泳	18:15~18:45 DANCE virtual	18:15~18:45 DANCE virtual	全面遊泳	18:00~19:00 ヒップホップ 60 SUKE	18:15~18:45 DANCE virtual	18:15~19:00 GRIT virtual	18:15~19:00 GRIT virtual	18:15~19:00 GRIT virtual	18:15~19:00 GRIT virtual	全面遊泳	
17:00	17:15~17:45 GRIT virtual	17:15~17:45 GRIT virtual	全面遊泳	17:30~18:30 ジュニア水泳	17:30~18:30 ジュニア水泳	全面遊泳	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	全面遊泳	18:50~19:50 スイム 上級 スタッフ	19:00~19:45 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	19:00~19:45 エアロ中級 45 田中 寛子	全面遊泳	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:20~20:05 LES MILLS RPM 45 小野 誠也	全面遊泳	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	19:35~18:35 BODYATTACK 60 Akiho	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	全面遊泳
18:00	18:10~18:40 DANCE virtual	18:10~18:40 DANCE virtual	全面遊泳	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	全面遊泳	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka	全面遊泳	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三田寺 由香	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	19:00~20:00 フィンスイム 上級 スタッフ	全面遊泳	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:20~20:05 LES MILLS RPM 45 小野 誠也	全面遊泳	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	19:35~18:35 BODYATTACK 60 Akiho	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	全面遊泳
19:00	19:05~19:50 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:00~19:45 UBOUND 45 Hiro	全面遊泳	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	全面遊泳	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三田寺 由香	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	全面遊泳	19:00~19:45 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	19:00~19:45 エアロ中級 45 田中 寛子	全面遊泳	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:20~20:05 LES MILLS RPM 45 小野 誠也	全面遊泳	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	19:15~19:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	19:35~18:35 BODYATTACK 60 Akiho	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	19:45~18:30 BODYBALANCE virtual	全面遊泳	
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 吉田 永司	20:10~20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	全面遊泳	20:15~21:00 フィンスイム 中級 福田	20:15~21:00 フィンスイム 中級 福田	全面遊泳	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:10~20:55 音楽シェイプボクシング 45 穂田 陽子	全面遊泳	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	20:15~21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	全面遊泳	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 音楽シェイプボクシング 45 穂田 陽子	全面遊泳	20:15~21:00 ピラティス 60 小坂 恵美	20:15~21:00 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	20:15~21:00 ピラティス 60 小坂 恵美	20:15~21:00 ピラティス 60 小坂 恵美	20:15~21:00 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT virtual	全面遊泳	21:30~22:00 GRIT virtual	21:25~22:10 DANCE virtual	全面遊泳	21:20~22:05 ヒップホップ 45 SUKE	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	全面遊泳	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20~22:05 DANCE virtual	全面遊泳	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:30~22:00 GRIT virtual	全面遊泳	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	
22:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT virtual	全面遊泳	21:30~22:00 GRIT virtual	21:25~22:10 DANCE virtual	全面遊泳	21:20~22:05 ヒップホップ 45 SUKE	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	全面遊泳	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20~22:05 DANCE virtual	全面遊泳	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:30~22:00 GRIT virtual	全面遊泳	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	21:15~21:55 ピラティス 60 小坂 恵美	全面遊泳	
23:00			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳					

7月 STRENGTH  
8月 CARDIO  
9月 ATHLETIC

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。

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。