

【2025年5~6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	全面遊泳	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					
11:00	11:05~11:50 ボディコンディショニング 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 BODYBALANCE 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	11:30~12:00 BODYBALANCE 根岸 聡子	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		
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	12:15~13:00 ボディコンディショニング 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 BODYCOMBAT 60 三橋 陸	12:30~13:15 ボディコンディショニング 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	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	13:40~14:25 BODYCOMBAT 45 MASA	全面遊泳	13:15~14:00 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	13:30~14:15 RPM 45 HIRO	全面遊泳	13:35~14:20 トータルフィットネス 45 スタッフ	13:30~14:15 エアロ初級 45 ERIKO	全面遊泳	13:45~14:15 GRIT 三橋 陸	13:40~14:25 バリ・ダンス 45 久我 亜矢子	全面遊泳	14:00~14:45 W-up スタッフ	14:00~14:45 コンディショニング W-up スタッフ	全面遊泳		
14:00	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子		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	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。	14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	14:55~15:40 BODYBALANCE 45 Sachi	全面遊泳	15:15~15:45 GRIT   CARDIO virtual	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。	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	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	全面遊泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	全面遊泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	全面遊泳	
16:00	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual		全面遊泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	全面遊泳	16:40~17:10 GRIT   CARDIO virtual	16:40~17:10 GRIT   CARDIO 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   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	16:55~17:25 GRIT   CARDIO virtual	全面遊泳	
17:00	17:15~17:45 GRIT   CARDIO virtual		全面遊泳	17:15~17:45 GRIT   CARDIO virtual	17:15~17:45 GRIT   CARDIO virtual	全面遊泳	17:40~18:25 DANCE virtual	17:40~18:25 DANCE virtual	全面遊泳	17:40~18:25 DANCE virtual	17:40~18:25 DANCE virtual	全面遊泳	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	全面遊泳	
18:00	18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE 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	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 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO virtual	18:15~18:45 GRIT   CARDIO 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 川上 美晴	19:20~20:05 RPM 45 小野 誠也	19:00~20:00 スイム 中級 スタッフ	19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	19:00~19:45 スイム中級 スタッフ	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 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	全面遊泳	20:15~21:00 ZUMBA 45 川上 美晴	20:10~20:55 ボディコンディショニング 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 川上 美晴	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	全面遊泳	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	全面遊泳	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	20:25~21:10 ボディコンディショニング 45 穂田 陽子	全面遊泳	
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT   CARDIO virtual	全面遊泳	21:30~22:00 GRIT   CARDIO 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 川上 美晴	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   CARDIO virtual	全面遊泳	21:30~22:00 GRIT   CARDIO virtual	全面遊泳	21:30~22:00 GRIT   CARDIO virtual	21:30~22:00 GRIT   CARDIO virtual	21:30~22:00 GRIT   CARDIO virtual	21:30~22:00 GRIT   CARDIO virtual	全面遊泳	
22:00			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳			全面遊泳				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				全面遊泳	

7プログラム変更

7プログラム変更

担当者変更

5月 STRENGTH  
6月 CARDIO

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。

※4.5.6コース  
使用する場合が  
あります。

※4.5.6コース  
使用する場合が  
あります。