

【2024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		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳	8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳							
10:00	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 浅木 さとみ	10:10~10:40 エアロ初級 松永 良恵	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:30 リラックス・ヨガ 穂田 陽子	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 Michiko	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45	10:00~10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	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	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三田寺	10:10~10:40 ステップ初級 中島 範子	10:30~11:30 流水ウォーキング スイミング会員さま 限定	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45	10:10~10:55 太極拳 45 中野 賢一	9:10~12:20 ジュニア水泳			
11:00	11:05~11:50 ボディコンディショニング 45 浅木 さとみ	11:15~11:45 キックと全身 スタッフ	11:45~12:45 岡部	11:05~11:50 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	11:10~11:55 フラダンス 45 KAZUMI	11:35~12:35 安藤	11:15~11:45 エアロ初級 田中 寛子	11:45~11:30 スィム初級 遠藤	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 HIRO	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 浅木 さとみ	11:10~11:55 土橋	11:05~12:05 ZUMBA	11:30~12:00 ZUMBA	11:05~12:05 ZUMBA	11:30~12:00 BODYBALANCE virtual	10:45~11:30 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:50~11:20 BODYBALANCE virtual	10:15~12:15 ジュニア水泳	
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	12:55~13:40 アクア 45 太田	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~13:05 DANCE	12:40~13:25 アクア 45 エレーナ	12:15~13:00 アクティブ・ヨガ 45 田中 寛子	12:15~13:00 フラダンス 45 KAZUMI	12:00~12:45 流水 スイミング 太田	12:15~13:00 バレエ 45 山内 綾香	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	12:30~13:15 DANCE 45 Lenn	12:30~13:15 ピラティス 45 ERIKO	12:35~13:20 エアロ初級 飯盛 千佳子	12:30~13:15 ポチコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:25~13:10 エアロ初級 45	12:30~13:15 ポチコンディショニング 45	12:30~13:15 スイム中級 スタッフ	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	12:10~12:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	
13:00																					
14:00	13:30~14:30 トータルフィットネス 60 スタッフ	13:20~14:05 エアロ初級 45 関塚 聖子	13:50~14:35 スイム中級 土橋	13:20~14:05 ピラティス 45 NAOKO	13:30~14:00 ステップ初級 畑川 有里子	13:45~14:15 バランスボール 福田	13:30~14:15 ZUMBA 45 川上 美佳	13:35~14:20 骨盤エクササイズ 45 MASA	13:35~14:05 LES MILLS REFLEX 45 HIRO	13:40~14:25 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	13:40~14:25 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	13:25~14:10 スイム中級 土橋	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	13:40~14:25 バリ・ダンス 45 久我 亜矢子	13:35~14:20 スイム初級 福田	13:20~14:05 ピラティス 45 小坂 恵美	13:20~13:50 GRIT 針本 樹		
15:00	14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP 45 五十嵐 翼			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。	14:25~15:10 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子	14:45~15:30 ピラティス 45 川上 美佳	14:40~15:25 DANCE virtual	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。	14:40~15:10 CORE MARU	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。	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT テック+30 三田寺	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。	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 Sachi	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	14:30~17:30 ジュニア水泳		14:15~14:45 CORE 針本 樹	15:15~15:45 GRIT virtual	
16:00		16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:45~16:15 DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:40~17:10 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:40~17:25 DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:40~17:25 DANCE virtual	16:55~17:25 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:55~17:25 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	16:55~17:25 GRIT virtual	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	14:30~17:30 ジュニア水泳		16:30~17:15 DANCE virtual		
17:00		17:15~17:45 GRIT virtual	※4.5.6コース 使用する場合が あります。	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:45~17:30 ジュニア水泳	17:40~18:25 DANCE virtual	※4.5.6コース 使用する場合が あります。	17:40~18:25 DANCE virtual	17:40~18:25 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	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual	17:55~18:40 DANCE virtual
18:00		18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual		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	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	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 haruka	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	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	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	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	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	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	18:10~18:40 エアロ初級 田中 寛子
19:00	19:05~19:50 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:00~19:45 エアロ初級 45 飯盛千佳子	19:00~19:45 隔週スイム (フィン/中級) スタッフ	19:15~20:00 リラックス・ヨガ 45 MASA	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 haruka	19:00~19:45 スイム初級 土橋	19:15~19:45 GRIT 三橋 陸	19:00~19:45 バレエ 45 遠藤 羽希子	18:50~19:50 隔週スイム (中級/上級) スタッフ	19:00~19:45 骨盤エクササイズ 45 浅木 さとみ	19:00~19:45 エアロ中級 45 田中 寛子	19:00~19:45 泳法別 福田	19:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP 45 KOUTARO	19:20~20:05 LES MILLS RFM 45 HIRO	19:00~20:00 スイム上級 三浦	19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子	19:00~19:45 フィンスイム 中級 スタッフ	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho			
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☆		20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 田子 大輔	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦	20:10~20:55 骨盤エクササイズ 45 穂田 陽子	20:00~20:45 スイム初級 スタッフ	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☆	20:15~21:00 ZUMBA 45 川上 美晴	20:15~21:00 ZUMBA 45 川上 美晴	20:25~21:10 骨盤エクササイズ 45							
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT virtual		21:30~22:15 LES MILLS BODYPUMP 45 田子 大輔	21:25~22:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	21:30~22:15 ZUMBA 45 川上 美晴	21:25~22:10 ZUMBA 45 川上 美晴	21:25~22:10 ZUMBA 45 川上 美晴	21:25~22:10 ZUMBA 45 川上 美晴	21:25~22:10 ZUMBA 45 川上 美晴	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子
22:00																					
23:00																					

☆月替わり☆
4. 6月 STRENGTH
5月 CARDIO

☆月替わり☆
4. 6月 CARDIO
5月 STRENGTH

NEW

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。

※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。

※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。

※4.5.6コース
使用する場合が
あります。