

【2025年1~3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 浅木 さとみ	10:10~10:40 エアロ初級 松永 良恵	全面遊泳	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 Michiko	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 新宅 佳要	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 浅木 さとみ	11:15~11:45 キックと全身 スタッフ	全面遊泳	11:05~11:50 アクティブ・ヨガ 45 Michiko	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	全面遊泳	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 HIRO	全面遊泳	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 浅木 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 45 菊池 よし子	11:30~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 60 根岸 聡子	全面遊泳	10:45~11:30 ZUMBA 45 阿世知 柊吾	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	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 LES MILLS RPM HIRO	全面遊泳	12:40~13:25 アクア 45 エレーナ	全面遊泳	12:15~13:00 LES MILLS 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	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	全面遊泳	12:25~13:10 エアロ初級 45 飯盛 千佳子	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	11:50~12:20 LES MILLS BODYPUMP 阿世知 柊吾	12:10~12:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	全面遊泳		
13:00	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	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	13:45~14:15 バランスボール 福田	全面遊泳	13:30~14:15 ZUMBA 45 川上 美佳	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	全面遊泳	13:35~14:05 アクアウォーキング 45 スタッフ	13:30~14:15 エアロ初級 45 ERIKO	全面遊泳	13:30~14:30 LES MILLS BODYPUMP 60 足立 かおり	13:40~14:25 バレードダンス 45 久我 亜矢子	全面遊泳	13:35~14:20 ピラティス 45 小坂 恵美	13:30~14:00 GRIT 針本 樹	全面遊泳		
14:00			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	14:45~15:30 ピラティス 45 川上 美佳	全面遊泳	14:20~15:05 アクティブ・ヨガ 45 新宅 佳要	14:45~15:30 LES MILLS DANCE virtual	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	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	14:55~15:40 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	全面遊泳	14:25~14:55 CORE 針本 樹	14:30~17:30 ジュニア水泳	15:15~15:45 GRIT CARDIO virtual	全面遊泳	
15:00	14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP 45 五十嵐 翼		全面遊泳	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:45~16:15 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	全面遊泳	15:40~16:10 LES MILLS BODYBALANCE virtual	16:40~17:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:10~16:40 GRIT 三橋 陸	16:55~17:25 GRIT CARDIO virtual	全面遊泳	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	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。	全面遊泳	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	16:30~17:15 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳		
16:00	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual		全面遊泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	全面遊泳	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:40~17:10 LES MILLS GRIT virtual	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:55~17:25 GRIT CARDIO virtual	17:55~18:40 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	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。	全面遊泳	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	16:30~17:15 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳		
17:00	17:15~17:45 GRIT CARDIO virtual		全面遊泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	全面遊泳	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:40~17:10 LES MILLS GRIT virtual	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:55~17:25 GRIT CARDIO virtual	17:55~18:40 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	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。	全面遊泳	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	16:30~17:15 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳		
18:00	18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual		全面遊泳	16:45~17:30 ジュニア水泳	16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	全面遊泳	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:40~17:10 LES MILLS GRIT virtual	17:40~18:25 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	16:55~17:25 GRIT CARDIO virtual	17:55~18:40 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	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。	全面遊泳	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MARU	16:30~17:15 LES MILLS DANCE virtual	全面遊泳		
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	全面遊泳	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	19:15~20:00 安藤	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 浅木 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 LES MILLS 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 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	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	20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸	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 安藤	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 安藤	全面遊泳	20:25~21:10 安藤	全面遊泳	20:25~21:10 安藤	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 三橋 陸	21:25~22:10 LES MILLS 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	21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	21:20~22:05 LES MILLS 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	全面遊泳			
22:00			全面遊泳	21:30~22:00 GRIT 三橋 陸	21:25~22:10 LES MILLS 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	21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	21:20~22:05 LES MILLS 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	全面遊泳			
23:00			全面遊泳	21:30~22:00 GRIT 三橋 陸	21:25~22:10 LES MILLS 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	21:20~22:05 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	21:20~22:05 LES MILLS 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	全面遊泳			

1月 ATHLETIC
2月 STRENGTH
3月 CARDIO

1月 STRENGTH
2月 CARDIO
3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。

16:00~18:00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。

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。

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。