

【2025年8～9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									
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	8:30						
9:00		8:45 卓球	全面 遊泳		8:45 卓球	全面 遊泳		8:45 卓球	全面 遊泳		8:45 卓球	全面 遊泳		8:45 卓球	全面 遊泳							9:00						
	9:15 ラジオ体操	9:30			9:30		9:20~10:20			9:30	9:20~10:20			9:30		9:20~10:20			9:30	9:20~10:20								
10:00	10:00~10:45 リラックス・ヨガ 45 渋谷 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	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子	10:00~10:30 音楽シェイプボクシング 榎田 陽子	10:30~11:30 流水ウォーキング	10:00~11:00 リラックス・ヨガ 60	10:00~10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子	10:45~11:30	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	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	10:20~11:20	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	9:10~12:20 ジュニア水泳	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	10:15~12:15 ジュニア水泳	10:00						
11:00	11:05~11:50 ボディコンディショニング 45 渋谷 さとみ	11:00~12:00 トータルフィットネス 60 スタッフ	スイミング会員 限定	11:00~11:45 DANCE 45 本多 麻衣子	11:00~12:00 バレエ 60 山内 綾香	スイミング会員 限定		ピラティス 60 NAOKO	スイム初級 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	スイミング会員 限定		ランエアロ 45 中島 範子	土橋	11:05~12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:15~12:00 トータルフィットネス 45 スタッフ	※4,5,6コース 使用する場合が あります。	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	※4,5,6コース 使用する場合が あります。	11:00						
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	スイム初級 岡部	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~12:50 LES MILLS RPM 45 HIRO	スイム上級	12:15~13:00 アクティブ・ヨガ 60	12:15~13:15 アクティブ・ヨガ 60	スイム 中級 福田	12:00~12:45 音楽シェイプボクシング 45 榎田 陽子	12:15~13:00 バレエ 45 山内 綾香	流水 スイミング 太田	12:30~13:15 DANCE 45 Lenn	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	12:40~13:25 スイム中級 土橋	12:25~13:25 LES MILLS BODYPUMP 60 大内 かおり	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:30~13:30 スイム上級 スタッフ	12:45~13:30 ピラティス 45 小坂 恵美	12:50~13:35 UBOUND 45 HITOMI		12:00						
13:00		13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	アクア 45 太田	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	13:45~14:15 バランスボール 福田	13:30~14:15 ZUMBA 45 大木 裕子	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	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。	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 LES MILLS RPM 45 HIRO	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	13:30~14:15 スイム中級 土橋	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸	13:40~14:25 バリーダンス 45 久我 亜矢子	13:35~14:20 スイム初級 福田	13:50~14:20 CORE 水本雄太	13:55~14:25 UBOUND30 HITOMI		13:00						
14:00	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子		スイム中級 土橋			14:30~15:30			14:45~15:30 ZUMBA 45 Yuri			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 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。			14:40~15:10 STRENGTH	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					
15:00	14:45~15:30 リラックス・ヨガ 45 Ami	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 小野 誠也	NEW!	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	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 水本雄太	14:45~15:30 UBOUND 45 吉田	種目変更			14:45~15:30 ZUMBA 45 Yuri			14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	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。	15:05~15:35 GRIT 三橋 陸	14:55~15:40 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	14:40~15:10 GRIT 水本雄太	14:40~15:10 STRENGTH	15:00					
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			16:40~17:10 LES MILLS GRIT virtual			16:40~17:25 LES MILLS DANCE virtual		15:40~16:25 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	15:40~16:25 ATHLETIC STRENGTH	16:00~16:45 フラダンス 45 Sachi	16:15~17:15 リラックス・ヨガ 60 小坂 恵美	16:00~16:45 ジュニア水泳	16:15~17:00 BODYPUMP 45 熊谷 翔平	16:35~17:05 GRIT virtual	16:00						
17:00		17:15~17:45 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE virtual			17:40~18:25 ジュニア水泳			16:55~17:25 LES MILLS GRIT virtual			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。	17:35~18:35 LES MILLS BODYATTACK 60 Akiho	17:45~18:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	17:00					
18:00		18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual	※4,5,6コース 使用する場合が あります。	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka		18:10~18:55 ジュニア水泳			18:50~19:50		18:10~18:40 エアロ初級 田中 寛子	18:10~18:40 ジュニア水泳			17:55~18:40 virtual	18:00~19:00 ピラティス 60 NAOKO	18:15~18:45 LES MILLS GRIT 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。	17:35~18:35 LES MILLS BODYATTACK 60 Akiho	17:45~18:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	18:00							
19:00	19:05~19:50 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:00~19:45 UBOUND 45 Hiro	19:00~19:45 泳法別 福田	19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	19:00~19:45 スイム中級 土橋	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	19:00~19:45 スイム 上級 スタッフ	19:00~19:45 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ	19:00~19:45 エアロ中級 45 田中 寛子	19:00~20:00 フィンスイム上級 スタッフ	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	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								
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☆	20:00~20:45 フィンスイム 中級 福田	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:00~20:45 スイム初級 スタッフ	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:10~20:55 音楽シェイプボクシング 45 榎田 陽子	20:15~21:00	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 時間変更	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 音楽シェイプボクシング 45 榎田 陽子	20:15~21:00 スイム 中級 スタッフ					20:00								
21:00		21:25~21:55 LES MILLS GRIT virtual	21:00~21:55 フィンスイム 中級 福田	21:30~22:00 LES MILLS GRIT 三橋 陸	21:25~22:10 LES MILLS DANCE virtual	21:00~21:55 スイム初級 スタッフ	21:20~21:50 LES MILLS GRIT 水本 雄太	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	21:20~22:05	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20~22:05 LES MILLS DANCE virtual	21:20~22:05	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:30~22:00 LES MILLS GRIT virtual	21:20~22:05 スイム 中級 スタッフ					21:00								
22:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司		21:00~21:55 フィンスイム 中級 福田	8月 9月 CARDIO ATHLETIC		21:00~21:55 スイム初級 スタッフ			21:20~22:05			21:20~22:05			21:20~22:05 スイム 中級 スタッフ					22:00								
23:00			21:00~21:55 フィンスイム 中級 福田			21:00~21:55 スイム初級 スタッフ			21:20~22:05			21:20~22:05			21:20~22:05 スイム 中級 スタッフ					23:00								