

【2025年10～12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								
	9:30	9:30			9:30		泳法別			9:30	スイム初級			9:30		スイム初級			9:30	スイム初級								
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 45 梶田 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 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	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 スイム上級	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	11:45~12:45 スイム初級	11:00~11:45 DANCE 45 本多 麻衣子	11:00~12:00 バレエ 60 山内 綾香	11:35~12:35 スイム初級		ピラティス 60 NAOKO	11:45~12:45 スイム初級	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00~11:45 BODYBALANCE 45 HIRO	11:15~12:00 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ	11:10~11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:10~11:55 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。	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	※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	12:55~13:40 スイム初級	12:15~13:00 リラックス・ヨガ 45 megu	12:20~12:50 LES MILLS RPM HIRO	12:40~13:25 スイム中級	12:15~13:15 アクティブ・ヨガ 60	12:15~13:00 ボディPUMP テック+30 三田寺 由香	12:00~12:45 スイム 上級 福田	12:15~13:00 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	12:15~13:00 バレエ 45 山内 綾香	12:55~13:25 バランスボール 遠藤	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	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子	13:10~13:55 UBOUND 45 Kana	13:50~14:35 スイム中級 土橋	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	13:00~14:15 ZUMBA 45 大木 裕子	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	13:00~14:00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 ZUMBA 45 Yuri	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	13:50~14:20 CORE 水本雄太	13:55~14:25 UBOUND30 HITOMI	15:00~18:00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。	13:00							
14:00	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	15:30~18:30 ジュニア水泳	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	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 新宅 佳要	14:45~15:30 LES MILLS RPM HIRO	14:20~15:05 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要	14:45~15:30 LES MILLS RPM HIRO	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 45 水本 雄太	14:45~15:30 リラックス・ヨガ 45 Ami	14:40~15:25 リラックス・ヨガ 45 Ami	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	14:30~17:30 ジュニア水泳	14:40~15:10 GRIT 水本雄太	15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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			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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	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 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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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					
17:00		17:15~17:45 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳		16:45~17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	17:00					
18:00		18:10~18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	18:10~18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka		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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	18:00					
19:00	時間変更	NEW	15:30~18:30 ジュニア水泳			15:30~18:30 ジュニア水泳	時間変更	NEW	15:30~18:30 ジュニア水泳	時間変更	NEW	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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	19:00					
20:00	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:10~19:40 CORE 水本 雄太	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	19:10~19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:00~19:45 スイム初級 土橋	19:10~19:55 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:10~19:55 骨盤エクササイズ 45 渋谷 さとみ	19:10~19:55 エアロ中級 45 田中 寛子	15:30~18:30 ジュニア水泳	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	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:10~19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	20:00						
21:00	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☆	15:30~18:30 ジュニア水泳	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸	20:15~21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	15:30~18:30 ジュニア水泳	20:00~20:45 スイム中級 スタッフ	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	15:30~18:30 ジュニア水泳	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☆	15:30~18:30 ジュニア水泳	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	15:30~18:30 ジュニア水泳	20:15~21:00 ZUMBA 45 miharu	20:25~21:10 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	21:00						
22:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25~21:55 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	21:30~22:00 GRIT 三橋 陸	21:25~22:10 LES MILLS DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	21:20~22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	15:30~18:30 ジュニア水泳	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20~22:05 LES MILLS DANCE virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:30~22:00 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	21:20~22:05 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:30~22:00 GRIT virtual	15:30~18:30 ジュニア水泳	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Akiho	15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	22:00						
23:00			15:30~18:30 ジュニア水泳	偶数週 CARDIO 奇数週 STRENGTH		15:30~18:30 ジュニア水泳	NEW		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			15:20~16:05 DANCE virtual	15:00~18:00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。	23:00					