

【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	全面 遊泳		8:45	全面 遊泳		8:45	全面 遊泳		8:45	全面 遊泳		8:45	全面 遊泳							9:00		
	9:15	卓球			卓球			卓球																
	ラジオ体操	9:30																						
10:00			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	10:00		
	10:00~10:45	10:10~10:40		10:00~10:45	10:00~10:30		10:00~11:00	10:00~10:30		10:00~10:45	10:10~10:40		10:00~10:45	10:10~10:40		10:00~10:45	10:10~10:55		9:10~12:20	10:30~11:15			10:30~11:15	10:15~12:15
	リラックス・ヨガ 45 渋谷 さとみ	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 BODYBALANCE 45 本多 麻衣子		10:00~10:30 音楽シェイプボクシング 45 榎田 陽子	10:30~11:30 流水ウォーキング		60	10:45~11:45 ピラティス		10:45~11:30 スイム初級	11:05~11:35 エアロ初級 畑川 有里子		10:30~11:30 流水ウォーキング	45 酒井 直子		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	ジュニア水泳
11:00			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	11:00		
	11:05~11:50	11:00~12:00		11:05~11:45	11:00~12:00		11:20~11:50	11:35~12:35		11:45~12:45	12:00~12:45		12:15~13:00	12:25~13:25		12:30~13:15	12:35~14:15		12:40~13:25	12:45~13:30			12:50~13:35	
	ボディコンディショニング 45 渋谷 さとみ	トータルフィットネス 60 スタッフ		11:45~12:45 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 45 HIRO	12:40~13:25 アクア 45 エレナ		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 ZUMBA 45 久我 亜矢子		13:30~14:15 エアロ初級 45 山内 綾香	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・ダンス 45 久我 亜矢子	13:50~14:20 CORE 水本雄太
12:00			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	12:00		
	12:15~13:00	12:20~12:50		12:15~13:00	12:20~12:50		12:15~13:00	12:25~13:25		12:30~13:15	12:35~14:15		12:40~13:25	12:45~13:30		12:50~13:35								
	ZUMBA 45 中島 範子	ストレッチ スタッフ		12:55~13:40 アクア 45 太田	13:20~14:05 ピラティス 45 NAOKO		13:20~14:05 ランニング 45 飯盛 千佳子	13:45~14:15 バランスボール 福田		13:50~14:35 スイム中級 土橋	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 45 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			14:40~15:25 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。
13:00			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	13:00		
	13:15~14:00	13:20~14:05		13:15~14:00	13:20~14:05		13:15~14:00	13:25~14:10		13:30~14:15	13:35~14:20		13:40~14:25	13:45~14:30		13:50~14:35	13:55~14:40		14:00~14:45	14:05~14:50			14:10~14:55	
	13:40~14:25 エアロ初級 45 関塚 聖子	13:50~14:35 スイム中級 土橋		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 45 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	14:40~15:25 リラックス・ヨガ 45 Ami		14:30~15:								
14:00			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	14:00		
	14:15~15:00	14:20~15:10		14:15~15:00	14:20~15:10		14:15~15:00	14:25~15:10		14:30~15:10	14:35~15:20		14:40~15:25	14:45~15:30		14:50~15:35	14:55~15:40		15:00~15:45	15:05~15:50			15:10~15:55	
	14:15~15:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	14:25~15:10 スイム中級 土橋		15:00~15:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	15:05~15:40 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		15:10~15:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	15:15~15:50 CORE 新宅 佳要		15:20~15:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	15:10~15:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		15:20~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	15:15~15:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		15:10~15:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	15:20~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		15:15~15:50 フラダンス 45 Sachi	15:20~15:55 CORE 水本雄太			15:25~16:00 UBOUND30 HITOMI	15:30~16:05 UBOUND30 HITOMI
15:00			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	15:00		
	15:15~16:00	15:20~16:10		15:15~16:00	15:20~16:10		15:15~16:00	15:25~16:10		15:30~16:15	15:35~16:20		15:40~16:25	15:45~16:30		15:50~16:35	15:55~16:40		16:00~16:45	16:05~16:50			16:10~16:55	
	15:15~16:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	15:25~16:10 スイム中級 土橋		16:00~16:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	16:05~16:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		16:10~16:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	16:15~16:50 CORE 新宅 佳要		16:20~16:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	16:10~16:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		16:20~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	16:15~16:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		16:10~16:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	16:20~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		16:15~16:50 フラダンス 45 Sachi	16:20~16:55 CORE 水本雄太			16:25~17:00 UBOUND30 HITOMI	16:30~17:05 UBOUND30 HITOMI
16:00			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	16:00		
	16:15~17:00	16:20~17:10		16:15~17:00	16:20~17:10		16:15~17:00	16:25~17:10		16:30~17:15	16:35~17:20		16:40~17:25	16:45~17:30		16:50~17:35	16:55~17:40		17:00~17:45	17:05~17:50			17:10~17:55	
	16:15~17:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	16:25~17:10 スイム中級 土橋		17:00~17:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	17:05~17:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		17:10~17:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	17:15~17:50 CORE 新宅 佳要		17:20~17:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	17:10~17:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		17:20~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	17:15~17:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		17:10~17:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	17:20~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		17:15~17:50 フラダンス 45 Sachi	17:20~17:55 CORE 水本雄太			17:25~18:00 UBOUND30 HITOMI	17:30~18:05 UBOUND30 HITOMI
17:00			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	17:00		
	17:15~18:00	17:20~18:10		17:15~18:00	17:20~18:10		17:15~18:00	17:25~18:10		17:30~18:15	17:35~18:20		17:40~18:25	17:45~18:30		17:50~18:35	17:55~18:40		18:00~18:45	18:05~18:50			18:10~18:55	
	17:15~18:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	17:25~18:10 スイム中級 土橋		18:00~18:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	18:05~18:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		18:10~18:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	18:15~18:50 CORE 新宅 佳要		18:20~18:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	18:10~18:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		18:20~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	18:15~18:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		18:10~18:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	18:20~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		18:15~18:50 フラダンス 45 Sachi	18:20~18:55 CORE 水本雄太			18:25~19:00 UBOUND30 HITOMI	18:30~19:05 UBOUND30 HITOMI
18:00			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	18:00		
	18:15~19:00	18:20~19:10		18:15~19:00	18:20~19:10		18:15~19:00	18:25~19:10		18:30~19:15	18:35~19:20		18:40~19:25	18:45~19:30		18:50~19:35	18:55~19:40		19:00~19:45	19:05~19:50			19:10~19:55	
	18:15~19:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	18:25~19:10 スイム中級 土橋		19:00~19:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	19:05~19:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		19:10~19:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	19:15~19:50 CORE 新宅 佳要		19:20~19:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	19:10~19:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		19:20~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	19:15~19:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		19:10~19:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	19:20~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		19:15~19:50 フラダンス 45 Sachi	19:20~19:55 CORE 水本雄太			19:25~20:00 UBOUND30 HITOMI	19:30~20:05 UBOUND30 HITOMI
19:00			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	19:00		
	19:15~20:00	19:20~20:10		19:15~20:00	19:20~20:10		19:15~20:00	19:25~20:10		19:30~20:15	19:35~20:20		19:40~20:25	19:45~20:30		19:50~20:35	19:55~20:40		20:00~20:45	20:05~20:50			20:10~20:55	
	19:15~20:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	19:25~20:10 スイム中級 土橋		20:00~20:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	20:05~20:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		20:10~20:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	20:15~20:50 CORE 新宅 佳要		20:20~20:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	20:10~20:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		20:20~20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	20:15~20:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		20:10~20:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	20:20~20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		20:15~20:50 フラダンス 45 Sachi	20:20~20:55 CORE 水本雄太			20:25~21:00 UBOUND30 HITOMI	20:30~21:05 UBOUND30 HITOMI
20:00			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	20:00		
	20:15~21:00	20:20~21:10		20:15~21:00	20:20~21:10		20:15~21:00	20:25~21:10		20:30~21:15	20:35~21:20		20:40~21:25	20:45~21:30		20:50~21:35	20:55~21:40		21:00~21:45	21:05~21:50			21:10~21:55	
	20:15~21:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	20:25~21:10 スイム中級 土橋		21:00~21:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	21:05~21:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		21:10~21:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	21:15~21:50 CORE 新宅 佳要		21:20~21:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	21:10~21:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		21:20~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	21:15~21:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		21:10~21:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	21:20~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		21:15~21:50 フラダンス 45 Sachi	21:20~21:55 CORE 水本雄太			21:25~22:00 UBOUND30 HITOMI	21:30~22:05 UBOUND30 HITOMI
21:00			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	21:00		
	21:15~22:00	21:20~22:10		21:15~22:00	21:20~22:10		21:15~22:00	21:25~22:10		21:30~22:15	21:35~22:20		21:40~22:25	21:45~22:30		21:50~22:35	21:55~22:40		22:00~22:45	22:05~22:50			22:10~22:55	
	21:15~22:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	21:25~22:10 スイム中級 土橋		22:00~22:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	22:05~22:50 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子		22:10~22:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	22:15~22:50 CORE 新宅 佳要		22:20~22:55 LES MILLS RPM 45 HIRO	22:10~22:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。		22:20~22:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	22:15~22:50 リラックス・ヨガ 45 Ami		22:10~22:45 有料パーソナルで 4コースを使用する 場合があります。	22:20~22:55 LES MILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸		22:15~22:50 フラダンス 45 Sachi	22:20~22:55 CORE 水本雄太			22:25~23:00 UBOUND30 HITOMI	22:30~23:05 UBOUND30 HITOMI
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	22:00		
	22:15~23:00	22:20~23:10		22:15~23:00	22:20~23:10		22:15~23:00	22:25~23:10		22:30~23:15	22:35~23:20		22:40~23:25	22:45~23:30		22:50~23:35	22:55~23:40		23:00~23:45	23:05~23:50			23:10~23:55	
	22:15~23:00 エアロ初級 45 関塚 聖子	22:25~23:10 スイム中級 土橋		23:00~23:45 エアロ中級 60 畑川 有里子	23:05~23:50 リラックス・ヨガ 4																			