

【2019年7月～9月】 BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオサービスパログラム

…初めての方におすすめのクラスです。

…整理券配布のクラスです。(マーク横の時間は整理券配布の時間です。)

★2019.08.18改正版

		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				
		スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	
8:30					会員遊泳 ～10:20 スイム初・中級も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中級も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中級も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中級も 利用可能				会員遊泳 ～10:20 泳法別中級も 利用可能	
9:00		卓球 8:30 9:30				卓球 8:30 9:30		ラジオ体操 9:30～		卓球 9:15				卓球 9:30				卓球 9:30		ラジオ体操 9:30～		卓球 9:30
10:00		10:00～10:45 ポテコンティショニング 45 茨木 さとみ	10:10～10:40 エアロ初級30 畑川 有里子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キュットとお腹	スイム 初・中級	10:10～10:55 ポテコンティショニング 45 山田 清美	10:10～10:55 リズムダンス 45 木谷 将紀	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キュットとお腹		10:10～11:10 エアロ初級30 飯盛 千佳子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キュットとお腹			10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キュットとお腹			10:00～10:45 リラククス・ヨガ 45 小島 尚美	10:05～10:50 ステップ初級 45 中島 範子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ 10:40 キュットとお腹	スイム 初・中級	10:30～11:30 流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	
11:00		11:00～11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55～11:40 リラククス・ヨガ 45 茨木 さとみ		流水 ウォーキング (スイミング会員限定)	11:10～11:55 ステップ初級 45 山田 清美	11:10～11:55 リラククス・ヨガ 45 AKI	11:15～11:55 ストレッチマシン サーキット40 スタッフ		11:30～12:00 エアロ初級30 田中 寛子	11:15～12:00 ピラティス 45 NAOKO			11:30～12:15 リラククス・ヨガ 45 SAE☆	10:50～11:20 ステップ初級30 畑川 有里子		11:05～11:50 ピラティス 45 NAOKO	11:05～11:50 エアロ初級 45 中島 範子	11:15～11:55 ストレッチマシン サーキット40 スタッフ	流水 ウォーキング (スイミング会員限定)		
12:00		11:45～12:30 ZUMBA 45 中島 範子	11:55～12:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美		スイム 中・上級	12:10～12:55 ZUMBA 45 小林 沙恵	12:10～13:10 バレエ 60 AKI			12:15～13:00 エアロ中級 45 田中 寛子	12:15～13:00 フラダンス 45 今川 美枝			12:30～13:30 バレエ 60 角倉 賀子	12:30～13:20 ピラティス 45 畑川 有里子		12:10～12:55 骨盤エクササイズ 45 茨木 さとみ	12:10～12:55 リズムダンス 45 木谷 将紀		スイム 初級・中級		
13:00		12:50～13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓	13:00～14:00 トータル フィットネス 60 スタッフ		アクア 45	13:15～14:00 ピラティス 45 NAOKO	13:25～13:55 エアロ初級30 スタッフ			12:55～13:25 バランスボール 45 調整中	13:15～14:00 バレエ 45 松田 空			13:35～14:35 太極拳 60 増永 法義	13:35～14:35 エアロ初級30 畑川 有里子		12:55～13:25 バランスボール 45 調整中	13:30～14:05 アクティブ・ヨガ 45 YOSHI	13:10～14:10 ZUMBA 60 アキ	スイム 上級		
14:00		13:50～14:35 ピラティス 45 佐々木 啓			スイム 初級	14:30～15:00 週替わりレスミルス30 金子 真優	14:10～14:55 リラククス・ヨガ 45 関塚 聖子			14:20～14:50 リラククス・ヨガ30 YOSHI	14:30～15:15 バリーダンス 45 小林 沙恵			14:55 調整中	14:55 調整中		14:30～15:30 リラククス・ヨガ 60 海老原 良美	14:20～15:20 トータル フィットネス 60 スタッフ				
15:00		14:50～15:40 音楽シェイプボクシング 50 MASA				15:20 卓球	15:10～15:40 アクティブ・ヨガ30 関塚 聖子			15:00～16:00 アクティブ・ヨガ 60 YOSHI				14:55 調整中	14:55 調整中		15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～14級	15:45～16:15 ボールリラククス30 スタッフ	15:50 卓球	15:30～16:30 ジュニア水泳 30級～14級		
16:00		16:00 卓球	15:45～16:15 ボールリラククス30 スタッフ							16:20 卓球				16:00 卓球			16:30～17:30 ジュニア水泳 21級～9級	16:30～17:30 ジュニア水泳 21級～9級	16:30～17:30 ジュニア水泳 21級～9級	16:30～17:30 ジュニア水泳 21級～9級		
17:00																	17:30～18:30 ジュニア水泳 13級～特級	17:30～18:30 ジュニア水泳 13級～特級	17:30～18:30 ジュニア水泳 13級～特級	17:30～18:30 ジュニア水泳 13級～特級		
18:00																						
19:00		18:45 卓球	18:15～19:00 エアロ初級30 飯盛 千佳子			18:40～19:40 スイム 上級	18:15～18:45 エアロ初級30 金城 美野			18:40 卓球	18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ			18:30 卓球	18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ			19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK 45 服部 かほる	19:15～19:45 ステップ初級30 有坂 さおり	19:20～20:05 泳法別	18:40～19:40 スイム 初級	
20:00		19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 伊藤 義頭	19:20～20:05 リラククス・ヨガ 45 Michiko			19:50～20:50 スイム 中級	19:05～19:50 アクティブ・ヨガ 45 金城 美野			19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 45 金子 真優	19:05～19:50 ステップ初級 45 久保木 梢江			19:50～20:50 スイム 上級	19:00～19:50 音楽シェイプボクシング 50 益田 歩	19:00～19:45 リラククス・ヨガ 45 ERI		20:05～20:50 ZUMBA 45 川上 美晴	20:10～20:55 ステップ初級 45 有坂 さおり	19:50～21:05 ガチ泳ぎ水泳部 75		
21:00		20:35～21:35 LES MILLS BODYATTACK 60 伊藤 義頭	20:20～21:05 アクティブ・ヨガ 45 Michiko				20:10～21:00 エアロ初級 45 有坂 さおり			20:10～20:55 エアロ初級 45 久保木 梢江	20:10～21:00 音楽シェイプボクシング 50 稗田 陽子			21:00～22:00 スイム 中級	20:15～21:00 LES MILLS BODYSTEP 45 柳田 有希	20:10～20:55 骨盤エクササイズ 45 茨木 さとみ		21:10～21:55 ZUMBA 45 小坂 恵美	21:10～21:55 ピラティス 45 NAOKO			
22:00			21:20～22:05 ZUMBA 45 小坂 恵美				21:20～22:20 LES MILLS BODYPUMP 60 MASA			21:10～21:55 LES MILLS BODYPUMP 45 丸山 晃央	21:15～22:00 ヒップホップ 45 SUKE				21:15～22:00 LES MILLS BODYPUMP 45 伊藤 義頭							

