【2018年10月～12月】　BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオサービスプログラム

月曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ
- 11:00～11:30 ステップ初級30 畑川 有里子
- 11:45～12:30 ZUMBA 中島 範子
- 12:50～13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓
- 13:50～14:35 ピラティス 45 佐々木 啓
- 14:50～18:45 卓球
- 19:15～20:00 BODYPUMP 45 白田 智之
- 19:45
- 20:15～21:15 BODYATTACK 60 伊藤 義顕
- 21:30～22:00 CXWORX 45 白田 智之

スタジオB
- 8:30～9:30 卓球
- 10:10～10:40 エアロ初級30 畑川 有里子
- 10：55～11：40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美
- 12:00～12:45 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 13:00～14:00 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 18:15～19:00 BODYBALANCE 45 服部 かほる
- 19:10～19:55 骨盤エクササイズ 45 SAE☆
- 20:10～20:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 21:10～21:55 ヒップホップ 45 木谷 将紀

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ スタッフ
- 10:40 キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 スイム初中級中も利用可能
- 9:30～10:15 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)
- 11:45～12:45 スイム 中上級
- 12:50～13:35 アクア 45
- 13:45～14:45 スイム 初級
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１４級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～９級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １３級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:15～21:15 スイム 上級

火曜日

スタジオA
- 10:30～11:15 ボディコンディショニング 45 山田 清美
- 11:30～12:15 エアロ中級 45 山田 清美
- 12:30～13:15 ファイティング 45 ゆりっぺ
- 13:40～14:25 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 14:40～18:50 卓球
- 19:20～19:50 ステップ初級30 有坂 さおり
- 20:10～20:55 BODYPUMP 45 MASA
- 20:45
- 21:15～22:15 BODYCOMBAT 60 MASA

スタジオB
- 8:30～9:30 卓球
- 10:25～11:10 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 11:00
- 11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 AKI
- 12:30～13:30 バレエ 60 AKI
- 14:00～14:30 エアロ初級30 スタッフ
- 14:45～15:15 ステップ初級30 関塚 聖子
- 15:30～16:15 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子
- 18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ
- 19:20～20:05 FIGURE8 45 Megg
- 20:15～21:00 エアロ初級 45 有坂 さおり
- 21:15～22:00 リラックス・ヨガ 45 金城　美野

フリースペース
- 9:30～ ラジオ体操
- 10:00～10:30 ストレッチ スタッフ
- 10:40 キュッとお腹
- 10:45
- 11:15～11:55 ストレッチマシンサーキット40 スタッフ

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 上級
- 12:55～13:25 バランスボール
- 13:30～14:15 アクア 45 エレーナ
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１４級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～９級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １３級～特級
- 19:15～20:00 はじめてスイム
- 20:15～21:00 泳法別

水曜日

スタジオA
- 9:25
- 10:10～11:10 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:30～12:00 エアロ初級30 田中 寛子
- 12:15～13:00 エアロ中級 45 田中 寛子
- 13:15～14:15 ZUMBA 中島 範子
- 14:30～15:00 リラックス・ヨガ30 カヨ
- 15:15～16:15 アクティブ・ヨガ 60 カヨ
- 19:10～19:55 ZUMBA アキ
- 20:20～20:50 CXWORX 若木 健志
- 21:10～21:55 BODYATTACK 45 白田　智之

スタジオB
- 8:30～9:30 卓球
- 10:15～11:00 ベリーダンス 45 桜井 初美
- 11:15～12:00 ピラティス 45 NAOKO
- 12:15～13:00 フラダンス 45 今川 美枝
- 13:20～14:20 トータルフィットネス 60 スタッフ
- 14:35～17:45 卓球
- 18:15～19:00 エアロ初級 45 久保木 梢江
- 19:15～20:00 ステップ初級 45 久保木 梢江
- 20:15～21:05 協楽シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 21:20～22:05 ヒップホップ 45 SUKE

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ スタッフ
- 10:40 キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 初級・中級
- 12:55～13:40 アクア 45 山田 清美
- 13:50～14:50 流水スイミング 中・上級レベル
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１４級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～９級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １３級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:15～21:15 スイム 上級

木曜日

スタジオA
- 10:30～11:15 骨盤エクササイズ 45 SAE☆
- 11:30～12:15 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 12:00
- 12:30～13:30 バレエ 60 角倉 賀子
- 13:45～14:30 FIGURE8 45 Megg
- 14:45～18:30 卓球
- 19:00～19:50 協楽シェイプボクシング 50 益田 歩
- 20:15～21:00 BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希
- 21:20～22:05 BODYCOMBAT 45 伊藤 義顕

スタジオB
- 8:30～9:30 卓球
- 10:50～11:20 ステップ初級30 畑川 有里子
- 11:40～12:10 エアロ初級30 畑川 有里子
- 12:00
- 12:30～13:20 協楽シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 13:35～14:35 太極拳 60 増永 法義
- 14:50～15:50 ピラティス 60 NORIKO
- 18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ
- 19:00～19:45 リラックス・ヨガ 45 ERI
- 20:10～20:55 骨盤エクササイズ 45 渋木　さとみ
- 21:10～21:55 ZUMBA 小坂 恵美

フリースペース
- 10:00～10:30 ストレッチ スタッフ
- 10:40 キュッとお腹

プール
- 会員遊泳 ～10:20 泳法別中も利用可能
- 9:30～10:15 泳法別
- 10:30～11:30 流水ウォーキング (スイミング会員限定)
- 11:45～12:45 スイム 上級
- 12:55～13:25 バランスボール
- 13:30～14:00 アクアウォーキング
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１４級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～９級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １３級～特級
- 19:15～20:00 アクア 45 エレーナ
- 20:15～21:00 泳法別

金曜日

スタジオA
- 10:10～10:55 BODYBALANCE 45 服部 かほる
- 11:20～12:05 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 12:20 BODYPUMP テック
- 12:40～13:10 BODYPUMP 白田 智之
- 13:00
- 13:30～14:30 ZUMBA アキ
- 14:45～19:00 卓球
- 19:30～20:00 CXWORX ゆりの
- 19:45
- 20:15～21:15 BODYCOMBAT 60 ゆりの
- 21:30～22:00 BODYPUMP 丸山　晃央

スタジオB
- 8:30～9:30 卓球
- 10:15～11:00 ステップ初級 45 中島 範子
- 11:15～12:00 エアロ初級 45 中島 範子
- 12:15～13:00 LESMILLS SH'BAM 45 奥山 妙子
- 13:20～14:05 リラックス・ヨガ 45 YOSHI
- 14:20～15:05 バレエ 45 松田 空
- 18:30～19:00 ステップ初級30 有坂 さおり
- 19:15～20:00 ステップ初級 45 有坂 さおり
- 20:15～21:00 ピラティス 45 NAOKO

フリースペース
- 9:30～ ラジオ体操
- 10:00～10:30 ストレッチ スタッフ
- 10:40 キュッとお腹
- 10:45
- 11:15～11:55 ストレッチマシンサーキット40 スタッフ
- 13:30～14:30 登山部 スタッフ

プール
- 会員遊泳 ～10:20 スイム初中級中も利用可能
- 9:30～10:15 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)
- 11:45～12:45 スイム 初級・中級
- 13:45～14:45 スイム 上級
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ３０級～１４級
- 16:30～17:30 ●ジュニア水泳 ２１級～９級
- 17:30～18:30 ●ジュニア水泳 １３級～特級
- 19:00～20:00 スイム 初級・中級
- 20:15～21:30 ガチ泳ぎ 水泳部 75

土曜日

スタジオA
- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:15～12:00 エアロ初級 45 山田 清美
- 12:20～13:20 ステップ中級 60 山田 清美
- 13:40～14:25 BODYPUMP 45 白田 智之
- 14:45～15:30 BODYCOMBAT 45 白田 智之
- 15:45～16:50 BODYSTEP CLASSIC テック
- 16:05～16:50 BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希
- 17:05～17:50 リラックス・ヨガ 45 YOSHI
- 18:10～19:10 ヒップホップ 60 SUKE
- 19:30～20:15 BODYCOMBAT 45 大山　恵音

スタジオB
- 8:30～9:15 卓球
- 10:00～11:00 太極拳 60 中野 賢一
- 11:20～12:05 FIGURE8 45 Megg
- 12:30～13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 13:40～14:25 ベリーダンス 45 久我 亜矢子
- 15:00～15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 16:00～20:30 卓球

プール
- 9:10～10:10 ●ジュニア水泳 ３０級～１２級
- 10:15～11:15 ●ジュニア水泳 ３０級～９級
- 11:20～12:20 ●ジュニア水泳 ３０級～９級
- 12:30～13:30 スイム 初級・中上級
- 13:40～14:10 アクア30 山田 清美
- 14:30～15:30 ●ジュニア水泳 ２１級～特級
- 15:30～16:30 ●ジュニア水泳 ２１級～特級
- 19:15～20:15 フィンスイム

日曜日

スタジオA
- 10:45～11:30 ZUMBA 菊池 よし子
- 11:50～12:35 バレトン 45 こなみ
- 12:50～13:35 BOKWA 45 Sae
- 14:00～14:50 協楽シェイプボクシング 50 塙 勇二
- 15:10～16:10 BODYPUMP 60 丸山 晃央
- 16:30～17:15 BODYCOMBAT 45 大山　恵音
- 17:30～18:00 CXWORX 若木 健志
- 18:15～19:00 ZUMBA アキ

スタジオB
- 10:40～11:40 バレエ 60 清水 美帆
- 12:00～12:45 アクティブ・ヨガ 45 西 伸也
- 13:05～13:50 ピラティス 45 小坂 恵美
- 14:10～14:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美
- 15:10～15:55 フラダンス 45 今川　美枝
- 16:10～19:30 卓球

プール
- 10:15～11:15 ●ジュニア水泳 ２１級～６級
- 11:20～12:20 ●ジュニア水泳 １５級～特級
- 12:30～13:30 スイム 中級・上級

・・・初めての方におすすめのクラスです。