【2019年4月～6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 ボディコンディショニング 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 45 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
- 14:50～15:40 協栄シェイプボクシング 50 MASA
- 16:00 卓球 18:45
- 18:45
- 19:15～20:15 LesMILLS BODYCOMBAT 60 伊藤 義顕
- 20:05
- 20:35～21:35 LesMILLS BODYATTACK 60 伊藤 義顕

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 10:10～10:40 エアロ初級30 畑川 有里子 🔰
- 10:55～11:40 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ 🔰
- 11:55～12:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美
- 13:00～14:00 トータルフィットネス 60 スタッフ 🔰
- 15:45～16:15 ボールリラックス30 スタッフ 🔰
- 18:15～19:00 エアロ初級 45 飯盛 千佳子
- 19:20～20:05 リラックス・ヨガ 45 Michiko 🔰
- 20:20～21:05 アクティブ・ヨガ 45 Michiko
- 21:20～22:05 ZUMBA 45 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 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
- 18:40～19:40 スイム中級
- 19:50～20:50 スイム初級
- 21:00～22:00 スイム上級

火曜日

スタジオA
- 10:10～10:55 ボディコンディショニング 45 山田 清美 🔰
- 11:10～11:55 ステップ初級 45 山田 清美
- 12:10～12:55 ZUMBA 45 小林 沙恵
- 13:15～14:00 ピラティス 45 伊賀 真奈美
- 14:15～15:00 エアロ初級 45 伊賀 真奈美
- 15:20 卓球 18:45
- 19:15～19:45 ステップ初級30 有坂 さおり 🔰
- 20:00～20:50 協栄シェイプボクシング 50 MASA
- 21:10～22:10 LesMILLS BODYPUMP 60 MASA

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 10:10～10:55 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 10:40
- 11:10～11:55 リラックス・ヨガ 45 AKI 🔰
- 12:10～13:10 バレエ 60 AKI
- 13:25～13:55 エアロ初級30 スタッフ 🔰
- 14:10～14:55 リラックス・ヨガ 45 関塚 聖子 🔰
- 15:10～15:40 ステップ初級30 関塚 聖子 🔰
- 18:15～18:45 エアロ初級30 金城 美野 🔰
- 19:05～19:50 アクティブ・ヨガ 45 金城 美野
- 20:10～20:55 エアロ初級 45 有坂 さおり
- 21:10～21:55 ZUMBA 45 アキ

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 🔰
- 15:45～16:15 キュッと全身 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
- 19:20～20:05 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
- 13:15～14:00 バレエ 45 松田 空
- 14:20～14:50 リラックス・ヨガ30 YOSHI 🔰
- 15:00～16:00 アクティブ・ヨガ 60 YOSHI
- 16:20 卓球 18:40
- 19:10～19:55 LesMILLS BODYATTACK 45 金子 真優
- 20:10～20:55 ステップ初級 45 久保木 梢江
- 21:10～21:55 LesMILLS BODYPUMP 45 丸山 晃央

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 10:00～10:30 エアロ初級30 飯盛 千佳子 🔰
- 11:05～11:50 ピラティス 45 NAOKO
- 12:10～12:55 フラダンス 45 今川 美枝
- 13:15～14:15 トータルフィットネス 60 スタッフ 🔰
- 14:30～15:15 ベリーダンス 45 小林 沙恵
- 18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ 🔰
- 19:05～19:50 エアロ初級 45 久保木 梢江
- 20:10～21:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子
- 21:15～22:00 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 🔰
- 15:45～16:15 キュッと全身 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 初級🔰・中級
- 12:55～13:40 調整中
- 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
- 18:40～19:40 スイム上級
- 19:50～20:50 スイム中級
- 21:00～22:00 スイム初級

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
- 13:50～14:35 LesMILLS BODYBALANCE (FX) 45 服部 かほる
- 14:55 卓球 18:30
- 19:00～19:50 協栄シェイプボクシング 50 益田 歩
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希
- 21:15～22:00 LesMILLS BODYPUMP 45 伊藤 義顕

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 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 協栄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 🔰
- 20:15～20:45 LesMILLS CXWORX 白田 智之 🔰
- 21:10～21:55 ZUMBA 45 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 🔰
- 15:45～16:15 ストレッチ 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 🔰
- 13:30～14:00 アクアウォ-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
- 19:20～20:05 はじめてスイム 🔰
- 20:15～21:00 泳法別

金曜日

スタジオA
- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 小島 尚美 🔰
- 11:05～11:50 ピラティス 45 NAOKO
- 12:10～12:55 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ 🔰
- 12:40
- 13:10～14:10 ZUMBA 60 アキ
- 14:30～15:30 リラックス・ヨガ 60 海老原 良美
- 15:50 卓球 18:30
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYBALANCE 45 服部 かほる
- 20:05～20:50 LesMILLS BODYCOMBAT 45 白田 智之
- 21:10～21:55 LesMILLS BODYPUMP 45 丸山 晃央

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 10:05～10:50 ステップ初級 45 中島 範子
- 11:05～11:50 エアロ初級 45 中島 範子
- 12:10～12:55 リズムダンス 45 木谷 将紀
- 13:20～14:05 アクティブ・ヨガ 45 YOSHI
- 14:20～15:20 トータルフィットネス 60 スタッフ 🔰
- 15:45～16:15 ボールリラックス30 スタッフ 🔰
- 18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ 🔰
- 19:15～19:45 ステップ初級30 有坂 さおり 🔰
- 20:10～20:55 ステップ初級 45 有坂 さおり
- 21:10～21:55 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 🔰

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
- 13:00～14:00 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
- 18:40～19:40 スイム初級 🔰
- 19:50～20:50 ガチ泳ぎ水泳部 60
- 21:00～22:00 スイム中級

土曜日

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

スタジオB
- 8:30 卓球 9:30
- 10:00～11:00 太極拳 60 中野 賢一
- 11:15～12:15 ZUMBA 60 中島 範子
- 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 卓球 20:30

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 調整中 🔰
- 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
- 18:40～19:40 フィンスイム 中級
- 19:50～20:50 フィンスイム 上級

日曜日

スタジオA
- 10:25～11:25 ZUMBA 60 菊池 よし子
- 11:40～12:25 バレトン 45 こなみ
- 12:40～13:40 バレエ 60 遠藤 羽希子
- 14:00～14:50 協栄シェイプボクシング 50 塙 勇二
- 15:15～16:15 リラックス・ヨガ 60 Michiko
- 16:40～17:40 LesMILLS BODYATTACK 60 金子 真優
- 17:55～18:55 LesMILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央

スタジオB
- 10:50～11:50 アクティブ・ヨガ 60 YURI
- 12:05～12:50 BOKWA 45 Sae
- 13:05～13:50 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美 🔰
- 14:00～14:45 ピラティス 45 小坂 恵美
- 15:10～16:10 フラダンス 60 今川 美枝
- 16:30 卓球 19:30

プール
- 10:15～11:15 ●ジュニア水泳 21級～6級
- 11:15～12:15 ●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。