

# 【2017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								
時刻	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	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	卓球 8:30-9:15	卓球 8:30-9:15		会員遊泳	卓球 8:30-9:15	卓球 9:30-9:40		会員遊泳	卓球 8:30-9:35	卓球 9:35		会員遊泳	卓球 8:30-9:15	卓球 9:15		会員遊泳	卓球 8:30-9:15	卓球 9:15		卓球 8:30-9:15			卓球 8:30-9:15									
9:00				泳法別			ラジオリレー	泳法別				泳法別				ラジオリレー	泳法別		ラジオリレー				ジュニア水泳 30級~17級									
10:00	リラククス・ヨガ 45 茨木 さとみ	ZUMBA 10:00~10:45 中島 範子	ストレッチ スタッフ 10:00~10:30																													
11:00	エアロ初級30 11:00~11:30 茨木 さとみ	ピラティス 45 石田 ゆかり																														
12:00	エアロ初級 45 畑川 有里子	フラダンス 45 篠塚 雅美																														
13:00	ステップ中級 45 佐々木 啓	エアロ初級 45 山田 清美																														
14:00	ピラティス 45 佐々木 啓	ピラティス 45 伊賀 真奈美																														
15:00	リラククス・ヨガ 60 引田 千鶴	卓球 14:15																														
16:00	卓球 17:50																															
17:00																																
18:00																																
19:00																																
20:00																																
21:00	BOKWA® 21:05~22:05 栗原 浩一	リラククス・ヨガ 45 SAE☆																														
22:00																																
23:00																																

・・・初めての方におすすめのクラスです。