

【2026年10～12月】 西武フィットネスクラブ高田馬場 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 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳		8:45 卓球 9:30	全面 遊泳							9:00	
10:00	10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ	10:10～10:40 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 LES MILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子	9:50～10:35 太極拳 45 梶田 陽子 NEW !	泳法別 安藤	10:00～11:00 リラックス・ヨガ	10:00～10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子	10:10～10:55 水中ピラティス ゆらぎクア	10:00～10:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵	10:10～10:40 ステップ初級 畑川 有里子	10:30～11:30 流水ウォーキング	10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 酒井 直子	10:10～10:40 ステップ初級 中島 範子	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	9:10～12:20 ジュニア水泳	10:30～11:15 ZUMBA 45 菊池 よし子	10:30～11:15 エアロ初級 45 田中 寛子	10:15～12:15 ジュニア水泳	10:00	
11:00	11:05～11:50 ボディコンディショニング 45 渋木 さとみ	11:00～11:45 トータルフィットネス 45 スタッフ	11:45～12:45 スイミング会員 限定 岡部	11:00～11:45 ボールピラティス 45 本多 麻衣子	11:00～12:00 バレエ 60 Ayaka	安藤	11:20～11:50 エアロ初級 田中 寛子	10:45～11:45 ピラティス 60 NAOKO	11:00～11:45 スイム初級 遠藤	11:05～11:35 エアロ初級 畑川 有里子	11:00～11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 HIRO	11:35～12:05 水中ピラティス体験 Masako	11:15～12:00 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ	11:10～11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子	11:30～12:30 はじめての アーティスティック スイミング	11:05～12:05 ZUMBA 60 中島 範子	11:15～12:00 トータルフィットネス 45 スタッフ	※4.5,6コース 使用する場合が あります。	11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP 45 阿世知 柊吾	11:35～12:20 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美	※4.5,6コース 使用する場合が あります。	11:00	
12:00	12:15～13:00 ZUMBA 45 中島 範子	12:05～12:50 yoga 45 HIRO	12:55～13:40 アクア 45 太田	12:05～13:05 【トライアルクラス】 トータル フィットネス& ボール スタッフ	12:20～12:50 LES MILLS RPM HIRO	隔週スイム (中級/初級)	12:15～13:00 LES MILLS BODYPUMP テック+30 三田寺 由香	12:15～13:15 アクティブ・ヨガ 60 田中 寛子	11:55～12:55 スイム上級 福田	12:15～13:00 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	12:10～12:55 水中ピラティス コアア	12:30～13:15 LES MILLS DANCE 45 Lenn	12:30～13:15 【トライアルクラス】 ボール&筋力リリース スタッフ	12:40～13:25 スイム中級 土橋	12:25～13:25 LES MILLS BODYPUMP 60 大内 かおり	12:30～13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	12:30～13:30 スイム上級 スタッフ	12:45～13:30 ピラティス 45 小坂 恵美	12:50～13:35 骨盤エクササイズ 45 Ami		12:00		
13:00		13:10～13:55 UBOUND 45 Kana	13:50～14:35 スイム中級 土橋	13:20～14:05 yoga 45 HIRO	13:20～14:05 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子	13:30～14:15 CORE 新宅 佳要	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	13:10～14:10 流水 スイミング 太田	13:15～14:00 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子	13:20～14:20 大人の美姿勢ワーク (有料) 60 O.K.和男	13:40～14:10 アクアウォーキング 遠藤	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 45 Lenn	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	13:35～14:20 スイム初級 福田	13:55～14:40 アクティブ・ヨガ 45 Ami	UBOUND 45 伴野		13:00		
14:00	13:40～14:25 LES MILLS BODYPUMP 45 是佐 陽太			14:30～15:10 エアロ中級 60 畑川 有里子	14:25～15:25 リラックスヨガ 60 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	14:30～15:30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。	14:20～15:05 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要	14:40～15:40 大人の美姿勢ワーク (有料) 60 O.K.和男	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。	14:40～15:25 リラックス・ヨガ 45 Ami	14:30～15:15 パレトン 45 ERIKO	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。	15:05～15:35 GRIT 三橋 陸	14:55～15:40 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	14:30～17:30 ジュニア水泳	15:00～16:10 CORE 30 トライアルクラス ハーフ&ハーフ 水本 雄太	15:00～18:00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。		14:00		
15:00		14:45～15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 小野 誠也																				15:00	
16:00		16:15～16:45 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30～18:30 ジュニア水泳		15:45～16:15 DANCE virtual																	16:00	
17:00		17:15～17:45 GRIT virtual	※4.5,6コース 使用する場合が あります。		16:45～17:30 LES MILLS BODYBALANCE virtual	15:30～18:30 ジュニア水泳																17:00	
18:00		18:10～18:40 LES MILLS BODYBALANCE virtual	hacomono 予約画面に 内容記載	18:10～18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka																		18:00	
19:00	19:10～19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	19:15～19:45 LES MILLS GRIT 水本 雄太	19:00～19:45 泳法別 福田	19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA	19:10～19:55 姿勢改善ヨガ 45 Haruka	19:00～19:45 スイム初級 土橋	19:10～19:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 三田寺 由香	19:10～19:55 音楽シェイプボクシング 45 梶田 陽子	19:00～19:45 水中ピラティス 骨格改善 Ririca	19:10～19:55 LES MILLS BODYBALANCE 45 SAE☆	19:40～20:40 スイム上級 スタッフ	19:10～19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu	19:20～20:05 LES MILLS RPM 45 小野 誠也	19:20～20:05 LES MILLS BODYPUMP 45 三浦 智子	19:00～19:45 フィンスイム 中級 スタッフ	18:45～19:45 ジュニア	19:00～19:45 アーティスティック スイミング Sakiko	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 水本 雄太	18:15～19:00 隔週スイム (中級/上級) 福田		19:00		
20:00	20:15～21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 吉田 永司	20:10～20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆	20:00～21:00 フィンスイム 上級 福田	20:15～21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:15～21:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 Sachi	20:00～20:45 スイム中級 スタッフ	20:15～21:00 ZUMBA 45 miharu	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾	20:10～20:55 LES MILLS BODYATTACK 45 三浦 智子	20:15～21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00～22:00 イマーシブ セッション Ayako	21:00			
21:00	21:30～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司	21:25～21:55 GRIT virtual		21:30～22:00 GRIT 三橋 陸	21:25～22:10 DANCE virtual	偶数週 CORE 奇数週 GRIT	21:20～21:50 LES MILLS 水本 雄太	21:20～22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu	21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	21:20～22:05 DANCE virtual												21:00	
22:00																							22:00
23:00																							23:00

■金曜夜のプールが変わります！
毎週金曜日の夜21:00～22:00は、「ダークアクアタイム」となり、いつものプールが暗
闇（薄暗く）に変わります。週末前のセルフケア習慣として、ぜひご活用ください。
自由遊泳をされる方は、暗闇の中を泳ぐ「ダークアクアスイム」をお楽しみください。
ご希望の方にはヘッドライトをお貸しいたします。
また、外向きの意識を自分の内側へ戻す没入型レッスン「イマーシブセッション」を新
しく導入いたします。事前にプログラム予約の上、ご参加ください。