【2026年7～9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

スタジオA

- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 渋木 さとみ
- 11:05～11:50 ボディコンディショニング 45 渋木 さとみ
- 12:15～13:00 ZUMBA 45 中島 範子
- 13:40～14:25 LesMILLS BODYPUMP 45 是佐 陽太
- 14:45～15:30 エアロ初級 45 関塚 聖子
- 15:45～16:15 LesMILLS GRIT DANCE virtual
- 16:15～16:45 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 17:15～17:45 LesMILLS GRIT CARDIO virtual
- 18:10～18:40 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 19:10～19:55 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYATTACK 45 吉田 永司
- 21:30～22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 45 吉田 永司

スタジオB

- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 エアロ初級 松永 良恵
- 11:00～11:45 トータルフィットネス 45 スタッフ
  - 時間変更
- 12:05～12:50 LesMILLS yoga 45 HIRO
  - NEW！
- 13:10～13:55 UBOUND 45 Kana
- 14:45～15:30 LesMILLS BODYCOMBAT 45 小野　誠也
- 16:15～16:45 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 17:15～17:45 LesMILLS GRIT CARDIO virtual
- 18:10～18:40 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 19:15～19:45 LesMILLS GRIT 水本 雄太
  - 種目変更
- 20:10～20:55 アクティブ・ヨガ 45 SAE☆
- 21:25～21:55 LesMILLS GRIT CARDIO virtual

プール

- 全面遊泳
- 10:30～11:30 流水ウォーキング スイミング会員限定 岡部
- 11:45～12:45 スイム初級 岡部
- 12:55～13:40 アクア 45 太田
- 13:50～14:35 スイム中級 土橋
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- hacomono 予約画面に内容記載
- 19:00～19:45 泳法別 福田
- 20:00～21:00 フィンスイム 上級 福田

火曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 LesMILLS BODYBALANCE 45 本多 麻衣子
- 11:00～11:45 ボールピラティス 45 本多 麻衣子
- 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
- 13:20～14:05 ピラティス 45 NAOKO
- 14:30～15:30 エアロ中級 60 畑川 有里子
- 18:10～18:55 リラックス・ヨガ 45 Haruka
- 19:15～20:00 LesMILLS BODYPUMP 45 MASA
- 20:30～21:15 LesMILLS BODYCOMBAT 45 三橋 陸
- 21:30～22:00 LesMILLS GRIT 三橋 陸
- 偶数週 CARDIO 奇数週 STRENGTH

スタジオB

- 8:45 卓球 9:30
- 10:00～10:30 協栄シェイプボクシング 稗田 陽子
- 11:00～12:00 バレエ 60 山内 綾香
- 12:20～12:50 LesMILLS RPM HIRO
- 13:20～14:05 ラテンエアロ 45 飯盛 千佳子
- 14:25～15:25 リラックスヨガ 60 関塚 聖子
- 15:45～16:15 LesMILLS DANCE virtual
- 16:45～17:30 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 19:10～19:55 アクティブ・ヨガ 45 Haruka
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYBALANCE 45 Sachi
- 21:25～22:10 LesMILLS DANCE virtual

プール

- 全面遊泳
- 11:35～12:35 スイム上級 時任
- 12:40～13:25 アクア 45 エレーナ
- 13:45～14:15 バランスボール 福田
- 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。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 19:00～19:45 スイム初級 土橋
- 20:00～20:45 スイム中級 スタッフ

水曜日

スタジオA

- 10:00～11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子
- 11:20～11:50 エアロ初級 田中 寛子
- 12:15～13:00 LesMILLS BODYPUMP テック+30 三田寺 由香
- 奇数週 PUMP 偶数週 HEAVY
- 13:30～14:15 ZUMBA 45 大木 裕子
- 14:40～15:10 CORE 新宅 佳要
- 17:40～18:25 LesMILLS DANCE virtual
- 19:10～19:55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 三田寺 由香
- 20:15～21:00 ZUMBA 45 miharu
- 21:20～22:05 ヒップホップ 45 SUKE

スタジオB

- 8:45 卓球 9:30
- 10:00～10:30 エアロ初級 飯盛 千佳子
- 10:45～11:45 ピラティス 60 NAOKO
- 12:15～13:15 アクティブ・ヨガ 60 田中 寛子
- 13:50～14:35 LesMILLS BODYCOMBAT 45 MASA
- 15:00～15:45 大人の美姿勢ウォーク 45 OK和男
  - NEW！
- 16:40～17:10 LesMILLS GRIT CARDIO virtual
- 19:10～19:55 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 阿世知 柊吾
  - NEW！
- 21:20～22:05 リラックス・ヨガ 45 miharu

プール

- 全面遊泳
- 10:45～11:30 スイム初級 遠藤
- 11:45～12:45 隔週スイム（中級/上級） 福田
- 13:00～14:00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。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 18:45～19:15 初めてスイム 友田
- 19:30～20:15 泳法別 友田

木曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 骨盤エクササイズ 45 松永 良恵
- 11:05～11:35 エアロ初級 畑川 有里子
- 11:55～12:55 バレエ 60 山内 綾香
- 13:15～14:00 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子
- 14:20～15:05 リラックス・ヨガ 45 新宅 佳要
- 18:10～18:55 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 19:10～19:55 【トライアルクラス】筋膜リリース&ストレングス スタッフ
- 20:10～20:55 LesMILLS BODYATTACK 45 三浦 智子
- 21:15～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 MASA

スタジオB

- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 ステップ初級 畑川 有里子
- 11:00～11:45 LesMILLS BODYBALANCE 45 HIRO
- 12:15～13:00 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子
- 13:20～14:05 大人の美姿勢ウォーク 45 OK和男
  - NEW！
- 14:45～15:30 LesMILLS RPM 45 HIRO
- 16:40～17:25 LesMILLS DANCE virtual
- 18:20～18:50 エアロ初級 田中 寛子
- 19:10～19:55 エアロ中級 45 田中 寛子
- 20:15～21:00 リラックス・ヨガ 45 SAE☆
- 21:20～22:05 LesMILLS DANCE virtual

プール

- 全面遊泳
- 11:45～12:45 流水スイミング 太田
- 12:55～13:25 バランスボール 遠藤
- 13:35～14:05 アクアウォーキング 遠藤
- 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。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 18:45～19:30 アクア 45 エレーナ
- 19:40～20:40 スイム上級 スタッフ

金曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 酒井 直子
- 11:15～12:00 骨盤エクササイズ 45 渋木 さとみ
- 12:30～13:15 LesMILLS DANCE 45 Lenn
- 13:35～14:20 LesMILLS BODYCOMBAT 45 Lenn
- 14:40～15:25 リラックス・ヨガ 45 Ami
- 15:40～16:25 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 16:55～17:25 LesMILLS GRIT CARDIO virtual
- 17:55～18:40 LesMILLS DANCE virtual
- 19:10～19:55 リラックス・ヨガ 45 miharu
- 20:15～21:00 ZUMBA 45 miharu
- 21:20～22:05 LesMILLS BODYBALANCE 45 三浦 智子

スタジオB

- 8:45 卓球 9:30
- 10:10～10:40 ステップ初級 中島 範子
- 11:10～11:55 ラテンエアロ 45 中島 範子
- 12:30～13:15 ピラティス 45 ERIKO
- 13:30～14:15 エアロ初級 45 ERIKO
- 19:20～20:05 LesMILLS RPM 45 小野 誠也
- 20:25～21:10 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子

プール

- 全面遊泳
- 10:20～11:20 スイム上級 土橋
- 12:40～13:25 スイム中級 土橋
- 13:30～14:15 スイム中級 土橋
- 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。
- 15:30～18:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 18:45～19:30 フィンスイム 中級 スタッフ

土曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 リラックス・ヨガ 45 石津 智子
- 11:05～12:05 ZUMBA 60 中島 範子
- 12:25～13:25 LesMILLS BODYPUMP 60 大内 かおり
- 13:45～14:45 LesMILLS BODYCOMBAT 60 三橋 陸
- 15:05～15:35 GRIT 三橋 陸
- 偶数週 CARDIO 奇数週STRENGTH
- 16:15～17:15 リラックス・ヨガ 60 小坂 恵美
- 17:35～18:35 ピラティス 60 NAOKO
  - 時間変更
- 19:20～20:05 LesMILLS BODYPUMP 45 三浦 智子

スタジオB

- 10:10～10:55 太極拳 45 中野 賢一
- 11:15～12:00 トータルフィットネス 45 スタッフ
- 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
- 14:55～15:40 LesMILLS BODYBALANCE 45 Sachi
- 16:00～16:45 フラダンス 45 Sachi
- 17:15～17:45 LesMILLS BODYBALANCE virtual
- 18:15～18:45 LesMILLS GRIT CARDIO virtual

プール

- 9:10～12:20 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 12:30～13:30 スイム上級 スタッフ
- 13:35～14:20 スイム初級 福田
- 14:30～17:30 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 17:30～18:30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。
- 19:00～19:45 スイム中級 スタッフ

日曜日

スタジオA

- 10:30～11:15 ZUMBA 45 菊池 よし子
- 11:35～12:20 LesMILLS BODYPUMP 45 阿世知 柊吾
- 12:45～13:30 ピラティス 45 小坂 恵美
- 13:50～15:00 CORE 30 トライアルクラス ハーフ&ハーフ LesMILLS BODYATTACK 30 水本雄太
- 15:30～16:40 LesMILLS BODYPUMP 30 トライアルクラス ハーフ&ハーフ LesMILLS BODYATTACK 30 熊谷翔平
- 17:30～18:30 LesMILLS BODYCOMBAT 60 水本 雄太

スタジオB

- 10:30～11:15 エアロ初級 45 田中 寛子
- 11:35～12:20 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美
- 12:50～13:35 骨盤エクササイズ 45 Ami
- 13:55～14:40 アクティブ・ヨガ 45 Ami
- 16:00～16:45 UBOUND 45 Futa

プール

- 10:15～12:15 ジュニア水泳 ※4,5,6コース使用する場合があります。
- 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。
- 18:15～19:00 隔週スイム（中級/上級） 福田