| 20    | 25年 2月  | 月 プール                                   | プログラ   | ム無料プロ                                      | グラムは開始1時                                | 間前よりプール受信                                 | 付にて申し込み                           |  |  |
|-------|---|---|--|--|---|---|-----------------------------------|--|--|
| 時間    | 月   | 火                                       | 水  | 木  | 金                                       | 土   | В                                 |  |  |
| 9:00  |   | 9:25~9:50                               | 9:25~9:50                                    | 9:25~9:50                                  |   | 9:00~9:50<br>キッズ&ジュニア<br>コース              | 9:00~9:50<br>キッズ&ジュニア<br>コース      |  |  |
| 9:30  |   |   | 9:25~9:50<br>ストレッチ&ウォーキング<br>(定員20名)<br>原 山  |  |   | (定員40名) 月謝制                               | (定員30名) 月謝制                       |  |  |
|       | 10:00~10:45<br>アクアエクササイズ<br>(定員15名)               | 10:00~10:50<br>コース型<br>成人水泳教室           | 10:00~10:50<br>骨盤<br>エクササイズ                  | 10:00~10:50 コース型 成人水泳教室                    | 10:00~10:45<br>アクアエクササイズ<br>(定員15名)     | 10:00~10:50                               | 10:00~10:50                       |  |  |
| 10:30 | 田中  | 入門・初級<br>(コース各10名)                      | (定員15名)<br>大 木                               | 初級·中上級<br>(コース各10名)                        | 田中有料                                    | キッズコース<br>(定員30名)<br>月謝制                  | キッズコース<br>(定員30名)<br>月謝制          |  |  |
| 11:00 |   | 月謝制                                     | 有料   | 月謝制  |   | 11:00~11:50                               | 11:00~11:50                       |  |  |
|       | 発行した整理  | ※ 有<br>総合受付にて受講<br>理券はプール場内へ            | ジュニアコース<br>(定員20名)<br>月謝制                    | キッズ&ジュニア<br>コース<br>(定員30名)<br>月謝制          |   |   |                                   |  |  |
| 12:00 |   |   |  | 1  |   |   | 12:00~12:50                       |  |  |
| 12:30 |   |   |  |  |   |   | キッズ&ジュニア<br>コース<br>(定員30名)<br>月謝制 |  |  |
| 13:00 |   | 13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤     | 13:00~13:25<br>筋カ」UPウオーキング<br>(定員20名)<br>原 山 |  | 13:00~13:50<br>コース型<br>成人水泳教室           | 13:00~13:45<br>アクアビクス<br>(定員15名)          | 13:00~13:45<br>アクアビクス<br>(定員15名)  |  |  |
| 13:30 |   | 13:25~13:50<br>水慣れ<br>(定員15名)<br>松原     | 13:25~13:50 はじめてスイミング (定員15名) 原 山            | ,  | 入門·初級·中上級<br>(コース各10名)<br>月謝制           | 永 井 有料                                    | 田中・石川<br>有料<br>担当:田中              |  |  |
| 14:00 | 14:25~14:50                                       | 14:00~14:50<br>4泳法(中級)<br>(定員15名)       |  | 14:00~14:50<br>4泳法(上級)<br>(定員15名)          | 14:00~14:30 はじめてのアクアビクス (定員20名)         |   | 2日 · 16日<br>担当:石川                 |  |  |
|       | 初めてアクアウォーキング<br>(定員20名)<br>芝田                     | 松原有料                                    |  | 有料   | 和知                                      |   | 9日 ・23日                           |  |  |
|       | 15:00~15:30 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田                |   |  | 15:00~15:25<br>脂肪燃焼ウォーキング<br>(定員20名)<br>松原 |   | 15:00~15:50<br>キッズ&ジュニア<br>コース<br>(定員40名) | 3 8                               |  |  |
| 16:00 | V   | 14.00.14.50                             | 14.00.14.50                                  | 14.00.14.50                                | 16.00.16.50                             | 月謝制 16:00~16:50                           |                                   |  |  |
| 16:30 |   | 16:00~16:50<br>キッズコース<br>(定員16名)<br>月謝制 | 16:00~16:50<br>キッズコース<br>(定員16名)<br>月謝制      | 16:00~16:50<br>キッズコース<br>(定員16名)<br>月謝制    | 16:00~16:50<br>キッズコース<br>(定員24名)<br>月謝制 | キッズ&ジュニア<br>コース<br>(定員40名)<br>月謝制         |                                   |  |  |
| 17:00 |   | 月初市<br>17:00~17:50<br>キッズ&ジュニア          | 17:00~17:50                                  | 17:00~17:50                                | 17:00~17:50                             | 17:00~17:50<br>ベストスイマー                    |                                   |  |  |
| 18:00 |   | イラス はフェニア<br>コース<br>(定員30名)<br>月謝制      | ジュニアコース<br>(定員30名)<br>月謝制                    | ジュニアコース<br>(定員20名)<br>月謝制                  | ジュニアコース<br>(定員30名)<br>月謝制               | イスドスイマ<br>コース<br>(定員12名)<br>月謝制           |                                   |  |  |
|       |   | /                                       |  | 人水泳教室(有料                                   | )                                       |   |                                   |  |  |
|       | ř   | 火曜                                      |  | <u>当コーチ~</u><br>コース 金曜:                    | <br>⊐−ス .                               |   |                                   |  |  |
|       | 入門:松原 入門:原山<br>初級:菊地 初級:原山 初級:松原<br>中上級:松原 中上級:菊地 |   |  |  |   |   |                                   |  |  |
|       | ※各  | 種レッスンに伴い、                               | 利用コースが制限さ                                    | これることがあります                                 | ナ。利用の際はコース                              | ス表示をご確認くだ                                 | さい。                               |  |  |
| 20:40 | プールご利用時間 9:00~20:40 ( 最終入場 20:00 )                |   |  |  |   |   |                                   |  |  |
| _3.10 | 初心者向  | けクラス 🔰                                  |  | 休 館 日                                      | 1: 2/10(月)                              | 25(火)                                     |                                   |  |  |
|       |   |   | <br>イデン化学アリー                                 | ++11+=                                     | 048(851)50                              | F.O.                                      | 100 miles (100 miles)             |  |  |

| 2025年 3月 プールプログラム 無料プログラムは開始1時間前よりプール受付にて申し込み |                                 |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|---|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| 時間  | 月                               | 火                           | 水                          | 木                         | 金                        | 土                           | 日                         |  |  |  |  |  |
| 9:00  |                                 |                             |                            |                           |                          | 9:00~9:50                   | 9:00~9:50                 |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          | キッズ&ジュニア                    | キッズ&ジュニア                  |  |  |  |  |  |
| 9:30  |                                 | 9:25~9:50<br>ストレッチ&ウォーキング   | 9:25~9:50<br>ストレッチ&ウォーキング  | 9:25~9:50<br>ストレッチ&ウォーキング |                          | コース<br>  (定員30名)            | コース<br>(定員30名)            |  |  |  |  |  |
| 9.50  |                                 | (定員20名)                     | (定員20名)                    | (定員20名)                   |                          | 月謝制                         | 月謝制                       |  |  |  |  |  |
| 10.00   | 10.00 10.45                     | 村上                          | 原山                         | 加藤                        | 10.00 10.45              |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 10:00   | 10:00~10:45<br>アクアエクササイズ        | 10:00~10:50<br>コース型         | 10:00~10:5Ů<br>骨盤          | 10:00~10:50<br>コース型       | 10:00~10:45<br>アクアエクササイズ | 10:00~10:50                 | 10:00~10:50               |  |  |  |  |  |
|   | (定員15名)                         | 成人水泳教室                      | エクササイズ                     | 成人水泳教室                    | (定員15名)                  | キッズコース                      | キッズコース                    |  |  |  |  |  |
| 10:30   | 田中                              | 入門・初級<br>(コース各10名)          | (定員15名)<br>大 木             | 初級・中上級<br>(コース各10名)       | 田中                       | (定員30名)                     | (定員30名)                   |  |  |  |  |  |
| 10.50   | 有料                              | -                           |                            | (3 )(10-1)                | 有料                       | 月謝制                         | 月謝制                       |  |  |  |  |  |
| 11.00   |                                 | 月謝制                         | 有料                         | 月謝制                       |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 11:00   |                                 |                             |                            | I                         | I                        | 11:00~11:50                 | 11:00~11:50               |  |  |  |  |  |
|   |                                 | ※ 有                         | 料プログラム参加 <i>の</i>          | )方 ※                      |                          | ジュニアコース                     | キッズ_&ジュニア                 |  |  |  |  |  |
|   |                                 | <b>総合番付にて番請</b>             | 料 ¥520 支払い                 | \をお願いします                  |                          | <br>(定員20名)                 | コース<br>(定員30名)            |  |  |  |  |  |
|   | 発行した整理                          |                             |                            | グラム担当者へ渡し                 | てください。                   | 月謝制                         | 月謝制                       |  |  |  |  |  |
| 10.00   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 12:00   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             | 12:00~12:50               |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             | キッズ&ジュニア                  |  |  |  |  |  |
| 12:30   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             | コース (空昌20夕)               |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             | (定員30名)<br>月謝制            |  |  |  |  |  |
| 10.00   |                                 | 10.00                       | 10.00                      |                           | 10.00                    | 10.00                       |                           |  |  |  |  |  |
| 13:00   |                                 | 13:00~13:25<br>ストレッチ&ウォーキング | 13:00~13:25<br>筋力」UPウオーキング |                           | 13:00~13:50<br>  コース型    | 13:00~13:45<br>アクアビクス       | 13:00~13:45  <br>  アクアビクス |  |  |  |  |  |
|   |                                 | (定員20名)                     | (定員20名)                    |                           | 成人水泳教室                   | (定員15名)                     | (定員15名)                   |  |  |  |  |  |
| 12.20   |                                 | 加藤                          | 原山                         |                           | 7 88 . 776平 . ch 上6平     | 永 井                         | 田中・石川                     |  |  |  |  |  |
| 13:30   |                                 | 13:25~13:50<br>  水慣れ        | 13:25~13:50<br>はじめてスイミング   |                           | 入門・初級・中上級<br>(コース各10名)   | 有料                          | 有料                        |  |  |  |  |  |
|   |                                 | (定員15名)                     | (定員15名)                    |                           | M                        |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 14:00   |                                 | 松原 14:00~14:50              | 原山                         | 14:00~14:50               | 月謝制 14:00~14:30          |                             | 担当:田中<br> 9日              |  |  |  |  |  |
| 14.00   |                                 | 4泳法(中級)                     |                            | 4泳法(上級)                   | はじめてのアクアビクス              |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 14.20   | 14:25~14:50                     | (定員15名)                     |                            | (定員15名)                   | (定員20名)                  |                             | 担当:石川<br>  3日 16日 33日     |  |  |  |  |  |
| 14.30   | 初めてアクアウォーキング<br>(定員20名)         | <u>松原</u><br>有料             |                            | 松 原<br>有料                 | 1 和 知 🗸                  |                             | 2日.16日.23日                |  |  |  |  |  |
|   | 芝田 💛                            |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
| 15:00   | 15:00~15:30<br>はじめてのアクアビクス      |                             |                            | 15:00~15:25<br>脂肪燃焼ウォーキング |                          | 15:00~15:50<br>キッズ&ジュニア     |                           |  |  |  |  |  |
|   | (定員20名)                         |                             |                            | (定員20名)                   |                          | コース                         |                           |  |  |  |  |  |
| 15:30   | 芝田 🔰                            |                             |                            | 松原                        |                          | (定員35名)                     |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          | 月謝制                         |                           |  |  |  |  |  |
| 16:00   |                                 | 16.00 16.50                 | 14.00 14.50                | 16.00 16.50               | 16.00 16.50              | 16:00~16:50                 |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | 16:00~16:50<br>キッズコース       | 16:00~16:50<br>キッズコース      | 16:00~16:50<br>  キッズコース   | 16:00~16:50<br>  キッズコース  | キッズ&ジュニア                    |                           |  |  |  |  |  |
| 16:30   |                                 | (定員16名)                     | (定員16名)                    | (定員16名)                   | <br>  (定員24名)            | コース<br>  (定員35名)            |                           |  |  |  |  |  |
| 10.50   |                                 | 月謝制                         | 月謝制                        | 月謝制                       | 月謝制                      | 月謝制                         |                           |  |  |  |  |  |
| 17.00   |                                 | 10.00 10.00                 |                            |                           | 10.00 10.00              | 17.00 - 17.50               |                           |  |  |  |  |  |
| 17:00   |                                 | 17:00~17:50<br>  キッズ&ジュニア   | 17:00~17:50                | 17:00~17:50               | 17:00~17:50<br>キッズ&ジュニア  | 17:00~17:50 ベストスイマー         |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | コース                         | ジュニアコース                    | ジュニアコース                   | コース                      | コース                         |                           |  |  |  |  |  |
| 18:00   |                                 | (定員30名)<br>月謝制              | (定員30名)<br>月謝制             | (定員20名)<br>  月謝制          | (定員30名)                  | <mark>(定員12名)</mark><br>月謝制 |                           |  |  |  |  |  |
| 10.00   |                                 | ניויננים כי                 | נייוי ננים ביי             | 7 - 201163                | ניויננט ביי              | ניויננע ביי                 |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | <del>,</del>                |                            | T-178-5-47/-7-47          | · <u>·</u>               |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | ^                           |                            | 人水泳教室(有料<br>当 コ ー チ ~     | )                        |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | <br>火曜                      | ··-·-                      |                           | <br>コース                  |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | 1                           | :松原                        | . I                       | :原山                      |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | <b>:</b>                    |                            | i                         | :松原 :<br>8:菊地 :          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 | :                           |                            | <u> </u>                  | ^· ^J'                   |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   |                                 |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   | ※各                              | 種レッスンに伴い、ホ                  | 利用コースが制限さ                  | れることがあります                 | 「。利用の際はコース               | 表示をご確認くだる                   | さい。                       |  |  |  |  |  |
|   |                                 | プールご利用                      | 時間 <b>9·∩</b> ∩ ∕          | ~20:40 (                  | 最終入場                     | 20.00 )                     |                           |  |  |  |  |  |
| 20:40   |                                 | <b>N</b>                    |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   | 初心者向けクラス V                      |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   | サイデン化学アリーナさいたま 048(851)5050     |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |
|   | リ1 テノ化子 ドリー / さいたま 048(851)5050 |                             |                            |                           |                          |                             |                           |  |  |  |  |  |