

サイデン化学アリーナさいたま スタジオ&プール プログラムタイムテーブル 2026年1月～2月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	
9:00				😊 初級エアロ			😊 かんたんエアロ	映像レッスン			映像レッスン	😊 健康体操	映像レッスン						😊 かんたんヨガ	映像レッスン		9:00
30				9:10-9:55 大木			9:15-10:00 tomoco	いきいき体操(脳活2) 9:30-9:40			はつらつ体操 【タカムル体操】 9:20-9:35 タオル必要		9:05-9:50 大木	簡単カンファ エクササイズvol.2 9:15-9:45					9:40-10:40 大塚	STYLE JAZZ HIPHOP 10:00-11:00		30
10:00	😊 エアロサーキット	映像レッスン		😊 かんたんステップ	映像レッスン		😊 タイ式ヨガ ルーシーダットン	映像レッスン		😊 ハイインパクト エアロ	映像レッスン		😊 ローインパクト コンビネーション									10:00
30	10:00-10:45 富沢	猫背改善ピラティス 10:00-10:20		10:10-10:55 大木	疲労回復湯上りストレッチ 10:40-10:55		10:15-11:15 Chie	HIPHOP 基礎 10:45-11:15		😊 9:45-10:45 和知	ベリーダンス入門 10:15-10:45		10:00-11:00 大木					😊 ダンスストレッチ				30
11:00	😊 マットトレーニング			😊 エアロサーキット	映像レッスン		😊 ZUMBA			😊 フィットネス フラダンス			映像レッスン					😊 11:15-12:05 永井	映像レッスン			11:00
30	11:00-11:45 富沢			11:10-11:55 tomoco	いきいき体操(脳活1) 11:30-11:45		11:30-12:15 和知			11:00-12:00 勝又			中級エアロ	11:10-11:55								30
12:00	😊 筋膜リリース	映像レッスン		😊 身体ほぐし	研修室B・C			映像レッスン				😊 バレトン						😊 ジャズダンス				12:00
30	12:00-12:45 田中	ラテン シェイプダンス 12:30-13:00		12:15-13:00 大木	トップライド 12:30-13:00 内山(定員12名)			HipHop 踊ってみよう 12:30-13:15				😊 12:00-12:45 和知						12:15-13:15 永井				30
13:00	😊 ヨガ45	映像レッスン		😊 ボディバランス45 ※FX/ST	交替わり 奇数週:FX 偶数週:ST 【FX】柔軟性を 高めるクラス 【ST】体幹を中心 に鍛えるクラス		😊 ほぐしヨガ			😊 ポールピラティス			😊 ゆる体操						😊 ボディアタック30 12:30-13:00 養父	映像レッスン		13:00
30	13:00-13:45 横山	CARDIO DANCE30 13:15-13:45		13:20-14:05 内山			13:15-14:15 三浦			13:00-14:00 佐藤			😊 13:00-13:45 青木					映像レッスン	骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55			30
14:00	😊 背骨 コンディショニング			ボディコンバット45	映像レッスン		😊 リフレッシュヨガ			😊 ソフトボールピラティス	映像レッスン		😊 太極拳					スポット開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	初中級エアロ			14:00
30	14:00-14:45 横山			14:20-15:05 内山	骨盤・背骨ストレッチ 14:30-14:50		14:30-15:30 三浦			14:15-15:00 佐藤	映像レッスン		14:00-15:00 黒田					13:45-14:35				30
15:00	😊 ステップ& 筋力トレーニング			レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)			ス KIDS チアダンス①				2月・3月 体験会実施			映像レッスン				😊 ①アドバンスエアロ ②かんたんエアロ& ストレッチ 14:15-15:15	レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込) 14:10-14:55 養父(定員8名)			15:00
30	15:00-15:45 卯月			15:30-16:15 内山(定員15名)			15:50-16:40			KIDS HIPHOP①				ポール エクササイズ 15:15-15:45				😊 ①1~3週目 ②4週目以降				30
16:00										16:10-17:00									😊 ボディバンプ			16:00
30										ス KIDS チアダンス②									😊 16:30-17:30 江波戸			30
17:00	ス 空手教室	1月で終了					ス KIDS チアダンス③			ス KIDS HIPHOP②												17:00
30							16:55-17:45			17:10-18:10									映像レッスン			30
18:00	17:15-18:30																		ボディコンバット	ボクシングEX② 18:00-18:30		18:00
30							18:00-18:50												17:55-18:55 江波戸	映像レッスン		30
19:00	😊 ボディバンプ45TB	変更		😊 全身エクササイズ	映像レッスン		😊 コアトレ			😊 整体ピラティス	映像レッスン		😊 初級エアロ						キックボクシング エクササイズ 18:40-19:15			19:00
30	19:10-19:55 担当調整中			19:15-19:45 田中			19:15-19:45 tomoco			😊 18:50-19:35 亜希	初級エアロ 19:00-19:30		😊 19:00-19:30 和知	映像レッスン				😊 ZUMBA				30
20:00	😊 筋膜リリース	変更		😊 初級エアロ			😊 かんたんエアロ	映像レッスン		😊 はじめてダンス	映像レッスン		😊 初級ステップ	映像レッスン					19:15-20:00 和知			20:00
30	19:55-20:35 田中			19:40-20:15			19:55-20:35 tomoco	呼吸を深める ピラティスvol.2 20:00-20:30		19:40-20:40 亜希	中級エアロ 19:45-20:35		19:45-20:30 和知	19:35-20:15								30
21:00	交替わりレズミルズ 20:10-20:40 担当調整中	※詳細は別途ご案内											😊 映像レッスンについて						スタジオ入場について			21:00
													😊 映像レッスンについて						レッスン開始1時間前からトレーニング室受付にて整理券配布			
													😊 映像レッスンについて						整列:開始15分前 入場:開始10分前から			
													😊 映像レッスンについて						2本連続でご参加の場合は開始10分前にスタジオ内にお集まりいただき、抽選となります。人数によってはご参加いただけない場合もございますのでご了承ください。			
																			休館日:別紙にてご確認ください			