

# 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		
9:00																9:00	
30																30	
10:00	エアロサーキット 10:00-10:45 富沢			初級エアロ 9:10-9:55 大木			かんたんエアロ 9:15-10:00 tomoco	映像レッスン いきいき体操(脳活2) 9:30-9:40		映像レッスン はつらつ体操【オールde体操】 9:20-9:35	健康体操 9:05-9:50 大木	映像レッスン 簡単カンフー エクササイズvol.2 9:15-9:45					10:00
30				かんたんステップ 10:10-10:55 大木			タイ式ヨガ ルーシーダットン 10:15-11:15 Chie	映像レッスン ヒップアップ 基礎 10:45-11:15	ハイインパクト エアロ 9:45-10:45 和知	映像レッスン ベリーダンス入門 10:15-10:45	ローインパクト コンビネーション 10:00-11:00 大木					30	
11:00	マットトレーニング 11:00-11:45 富沢			エアロサーキット 11:10-11:55 tomoco			ZUMBA 11:30-12:15 和知		フィットネス フラダンス 11:00-12:00 勝又			中級エアロ 11:10-11:55				11:00	
30				身体ほぐし 12:15-13:00 大木			研修室B・C トップライド 12:30-13:00 内山(定員12名)	映像レッスン HipHop 踊ってみよう 12:30-13:15	ポールピラティス 13:00-14:00 佐藤						30		
12:00	筋膜リリース 12:00-12:45 田中			ボディバランス45 ※FX/ST 13:20-14:05 内山	週替わり 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 13:15-14:15 三浦		バレトン 12:00-12:45 和知						12:00		
30				ボディコンバット45 14:20-15:05 内山			ソフトボールピラティス 14:30-14:50	映像レッスン リフレッシュヨガ 14:30-15:30 三浦	ポケシングEX① 14:30-15:00 佐藤	ゆる体操 13:00-13:45 青木					30		
13:00	ヨガ45 13:00-13:45 横山			② 15:30-16:15 内山(定員15名)			KIDS チアダンス① 15:50-16:40		太極拳 14:00-15:00 黒田						13:00		
14:00	背骨 コンディショニング 14:00-14:45 横山			② 15:30-16:15 内山(定員15名)			KIDS HIPHOP① 16:10-17:00	NEW 2月・3月 体験会実施							14:00		
30				② 16:50-17:45 三浦			KIDS HIPHOP② 17:10-18:10	変更							30		
15:00	ステップ& 筋力トレーニング 15:00-15:45 卯月			② 18:00-18:50 佐藤			整体ピラティス 18:50-19:35 亜希	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	初級エアロ 19:00-19:30 和知	初級ステップ 15:00-15:45 大木				15:00			
30				② 18:00-18:50 KIDS チアダンス③ 18:00-18:50			コアトレ 19:15-19:45 tomoco	映像レッスン 呼吸を深める ピラティスvol.2 19:55-20:35 田中	映像レッスン 初級エアロ 19:40-20:40 和知	映像レッスン スタイルアップ ヨガ 19:15-20:00 和知				30			
16:00	空手教室 17:15-18:30			② 19:40-20:15 初級エアロ 19:40-20:15			はじめてダンス 19:55-20:35 tomoco	映像レッスン 呼吸を深める ピラティスvol.2 20:00-20:30 田中	映像レッスン 中級エアロ 19:45-20:30 和知	映像レッスン スタイルアップ ヨガ 19:15-20:00 和知				16:00			
30				② 19:40-20:15 筋膜リリース 19:55-20:35 田中											30		
17:00	空手教室 17:15-18:30														17:00		
30															30		
18:00															18:00		
30															30		
19:00	ボディパンプ45TB 19:10-19:55 担当調整中			② 19:15-19:45 田中	変更		整体ピラティス 18:50-19:35 亜希	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン スタイルアップ ヨガ 19:15-20:00 和知				19:00			
30				② 19:15-19:45 初級エアロ 19:40-20:15			コアトレ 19:15-19:45 tomoco	映像レッスン 呼吸を深める ピラティスvol.2 20:00-20:30 田中	映像レッスン 中級エアロ 19:45-20:30 和知	映像レッスン スタイルアップ ヨガ 19:15-20:00 和知				30			
20:00	筋膜リリース 20:10-20:40 担当調整中			② 19:55-20:35 田中	変更		かんたんエアロ 19:55-20:35 tomoco	映像レッスン 呼吸を深める ピラティスvol.2 20:00-20:30 田中	映像レッスン 中級エアロ 19:45-20:30 和知	映像レッスン スタイルアップ ヨガ 19:15-20:00 和知				20:00			
30				② 19:55-20:35 田中											30		
21:00															21:00		

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

1月・2月休業

【マーク表記について】

- +: 参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心してお楽しみいただけます。
- !: 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
- NEW: 新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
- 有: 都度参加料金が必要なクラス。総合受付で支払い。レズミルズシェイプス: 520円(税込)・施設利用料 プールプログラム: 520円(税込)・施設利用料
- ス: 別途参加料金が必要になります。月額で参加費をいただいているクラスです。

■定員について

スタジオ	ツールなし25名 / ツールあり20名
映像レッスン	8名
プール	スケジュール内参照

■営業時間

プール	9:00-20:40
トレーニング室	9:00-20:45
施設営業時間	9:00-21:00

休館日: 別紙にてご確認ください