

2024年 11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 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料 | 9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料 |
| 9:30 | | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上 | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山 | 9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤 | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中 | 10:00~10:50 コース型 成人水泳教室 入門・初級 (コース各10名) 有料 | 10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名) 大木 | 10:00~10:50 コース型 成人水泳教室 初級・中上級 (コース各10名) 有料 | 10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中 | 10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料 | 10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料 |
| 11:00 | | | | | | 11:00~11:50 ジュニアコース (定員20名) 有料 | 11:00~11:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料 |
| 12:00 | | | | | | | 12:00~12:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料 |
| 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 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山 | | 13:00~13:50 コース型 成人水泳教室 入門・初級・中上級 (コース各10名) 有料 | 13:00~13:40 アクアビクス (定員20名) 永井 | 13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 田中・石川 |
| 13:30 | | 13:25~13:50 水慣れ (定員15名) 松原 | 13:25~13:50 はじめてスイミング (定員15名) 原山 | | | | |
| 14:00 | | 14:00~14:50 4泳法(中級) (定員15名) 松原 有料 | | 14:00~14:50 4泳法(上級) (定員15名) 松原 有料 | 14:00~14:30 アクアビクス (定員20名) 和知 | | 担当:石川 10日・17日 担当:田中 3日・24日 |
| 14:30 | 14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田 | | | | | | |
| 15:00 | 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 脂肪燃焼ウォーキング (定員20名) 松原 | | 15:00~15:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料 | |
| 16:00 | | 16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 有料 | 16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 有料 | 16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 有料 | 16:00~16:50 キッズコース (定員24名) 有料 | 16:00~16:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料 | |
| 17:00 | | 17:00~17:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料 | 17:00~17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料 | 17:00~17:50 ジュニアコース (定員20名) 有料 | 17:00~17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料 | 17:00~17:50 ベストスイマー コース (定員12名) 有料 | |

有料プログラムご参加の方は、総合受付にてレッスン料お支払い後、プール受付へお越しください。

| NEW コース型成人水泳教室(有料) | | |
|--------------------|-----------------|--------------------------|
| ～クラス担当コーチ～ | | |
| 火曜コース | 木曜コース | 金曜コース |
| 入門:松原 初級:菊地 | 初級:原山 中上級:松原 | 入門:原山 初級: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さい。

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|--|--------------|--|--|--|
| 20:40 | プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場 20:00) | | | | | | |
| | 初心者向けクラス | 休館日: 11/11(月)・25(月) 5週目のためレッスン休講日: 11/29(金)・30(土) | | | | | |
| | サイデン化学アリーナさいたま | | | 048(851)5050 | | | |