

# 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			