

2025年 1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) 月謝制	9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 月謝制
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15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) 月謝制	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) 月謝制	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員15名) 田中	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 月謝制	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 月謝制
10:30	有料		有料	月謝制	有料		
11:00	※ 有料プログラム参加の方 ※ 総合受付にて受講料 ¥520 支払いをお願いします。 発行した整理券はプール場内へお持ちになりプログラム担当者へ渡してください。					11:00~11:50 ジュニアコース (定員20名) 月謝制	11:00~11:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 月謝制
12:00							12:00~12:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 月謝制
12:30							
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 月謝制	13:00~13:45 アクアピクス (定員15名) 永井	13:00~13:45 アクアピクス (定員15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		入門・初級・中上級 (コース各10名) 月謝制	有料	有料
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員15名) 松原		14:00~14:50 4泳法(上級) (定員15名) 松原	14:00~14:30 はじめてのアクアピクス (定員20名) 和知		担当:石川 5日・19日 担当:田中 12日・26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	有料		有料			
15:00	15:00~15:30 はじめてのアクアピクス (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) 月謝制	
15:30							
16:00		16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 月謝制	16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 月謝制	16:00~16:50 キッズコース (定員16名) 月謝制	16:00~16:50 キッズコース (定員24名) 月謝制	16:00~16:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 月謝制	
16:30	16:30~17:50 クロール・平泳ぎ 特訓教室 13日 27日 (定員各10名) 特別教室						
17:00		17:00~17:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 月謝制	17:00~17:50 ジュニアコース (定員30名) 月謝制	17:00~17:50 ジュニアコース (定員20名) 月謝制	17:00~17:50 ジュニアコース (定員30名) 月謝制	17:00~17:50 ベストスイマー コース (定員12名) 月謝制	
18:00							

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: 1/20(月)・21(火) 5週目休講日: 1/29(水)~31(金)					
	サイデン化学アリーナさいたま 048(851)5050						