

2025年 2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 有料 | 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 有料 | 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 有料 | 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 |
| 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 |
| 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) 月謝制 | 13:00~13:45 アクアピクス (定員15名) 永井 有料 | 13:00~13:45 アクアピクス (定員15名) 田中・石川 有料 |
| 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 はじめてのアクアピクス (定員20名) 和知 | | 担当:田中 2日・16日 担当:石川 9日・23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 | |
| 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 | |
| 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 入門:松原 初級:菊地 | 水曜コース 初級:原山 中上級:松原 | | | 金曜コース 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: 2/10(月)・25(火) | | | |
| サイデン化学アリーナさいたま 048(851)5050 | | | | | | | |