

# 2025年 3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30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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※ 有料プログラム参加の方 ※</p> <p>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。</p> </div>					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 アクアビクス (定員15名) 永井 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 はじめてのアクアビクス (定員20名) 和知		担当:田中 9日 担当:石川 2日.16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35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35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 キッズ&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					

**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	木曜コース  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: 3/10(月)・24(月) 5週目休講日: 3/29(土) 30(日) 31(月)
サイデン化学アリーナさいたま 048(851)5050	