

サイデン化学アリーナさいたま スタジオ&プール プログラムタイムテーブル

2025年4月~6月

※状況により変更となる場合がございます

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール	スタジオ	体力測定室	プール
9:00				😊 エアロピクス		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 かんたんエアロ		😊 ストレッチ&ウォーキング		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 健康体操			😊 キッズ&ジュニアコース		😊 キッズ&ジュニアコース		😊 キッズ&ジュニアコース		😊 キッズ&ジュニアコース
9:30				9:10-9:55 緒方		9:25-9:50 村上(定員20名)	9:15-10:00 tomoco		9:25-9:50 原山(定員20名)		9:25-9:50 加藤(定員20名)	9:05-9:50 大木			9:00-9:50		😊 かんたんヨガ		😊 キッズ&ジュニアコース		😊 キッズ&ジュニアコース
10:00	😊 エアロサーキット		有 アクアエクササイズ	😊 かんたんステップ	映像レッスン	😊 コース型成人水泳教室 入門・初級	😊 タイ式ヨガ ルーシーダットン	映像レッスン	😊 ハイインパクトエアロ	映像レッスン	😊 コース型成人水泳教室 初級・中級	😊 ローインパクト コンビネーション		有 アクアエクササイズ	😊 キッズ&ジュニアコース	映像レッスン	😊 かんたんヨガ		😊 キッズ&ジュニアコース		😊 キッズ&ジュニアコース
10:30	10:00-10:45 富沢		10:00-10:45 田中(定員15名)	10:10-10:55 緒方	10:00-10:50 美ツイスト ストレッチ	10:30-10:55 定員:各10名	10:15-11:15 Chie	10:45-11:15 簡単ダンス エクササイズ	10:00-10:30 リラックスヨガ	10:00-10:30 和知	10:00-10:50 大木		10:00-10:45 田中(定員15名)	10:00-10:50		😊 ダンスストレッチ		😊 パワーヨガ		😊 ジュニアコース	
11:00	😊 マットトレーニング			😊 エアロサーキット			😊 ズンバ		😊 フィットネス フラダンス			😊 HIP HOP基礎			😊 ジュニアコース	😊 ダンスストレッチ		😊 パワーヨガ		😊 ジュニアコース	
11:30	11:00-11:45 富沢			11:10-11:55 tomoco			11:30-12:15 和知		11:00-12:00 勝又			11:30-11:50 映像レッスン			11:00-11:50		😊 大塚		😊 ジュニアコース		
12:00	😊 筋膜リリース			映像レッスン	12:10-12:35			映像レッスン	12:00-12:45 初めてのチアダンス			😊 パレトン			😊 ジャズダンス		😊 大塚		😊 ジュニアコース		
12:30	12:00-12:45 田中							12:30-13:00 JAZZダンス	12:10-12:45			12:00-12:45 和知			12:15-13:15 永井		😊 ボディアタック30 セラピーVol.1	映像レッスン	😊 セルフフットセラピーVol.1		
13:00	😊 ヨガ45	映像レッスン		😊 ベーシックヨガ60		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 ほぐしヨガ		😊 ポールピラティス	映像レッスン	😊 コース型成人水泳教室 入門・初級・中級	😊 ゆる体操		有 アクアピクス	😊 ボディアタック30 セラピーVol.1	有	😊 永井	映像レッスン	😊 アクアピクス	有	😊 アクアピクス
13:30	13:00-13:45 横山	CARDIO DANCE30	13:15-13:45	13:00-14:00 mina		13:00-13:25 加藤(定員20名)	13:15-14:15 三浦		13:00-14:00 佐藤	13:30-14:00 初級エアロ	13:00-13:50 松原(定員15名)	13:00-13:45 青木	映像レッスン	13:00-13:45 永井(定員15名)	13:30-13:50		20分ダンスダイエット	13:00-13:45 永井(定員15名)	13:20-13:50 養父	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
14:00	😊 背骨コンディショニング	映像レッスン		😊 パワーヨガ45	研修室B・C	13:25-13:50 松原(定員15名)	14:00-14:50 リフレッシュヨガ		😊 ソフトボールピラティス		13:25-13:50 原山(定員15名)	14:00-15:00 黒田		13:30-14:00	13:30-13:50	😊 エンジョイエアロ		13:30-13:50	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
14:30	14:00-14:45 横山	美BODYワークアウトお尻編	14:15-14:45	14:15-15:00 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)	有	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
15:00	😊 ステップ&筋力トレーニング		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(中級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
15:30	15:00-15:45 卯月		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(中級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
16:00	😊 全身ストレッチ	映像レッスン		😊 パワーヨガ45	研修室B・C	13:25-13:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)	有	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
16:30	16:00-16:30		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
17:00	😊 多目的室A		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
17:30	😊 空手教室		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
18:00	17:15-18:30		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
19:00	😊 ボディバンプ30		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
19:30	19:00-19:30 関根		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
20:00	😊 ボディアタック45	有 背盤・背骨ストレッチ	19:45-20:05	😊 筋膜リリース	映像レッスン	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
20:30	19:45-20:30 関根		😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	
21:00			😊 はじめてのアクアピクス	😊 mina	14:15-14:45 内山(定員12名)	14:00-14:50 松原(定員15名)	14:30-15:30 三浦		😊 4泳法(上級)		14:00-14:50 松原(定員15名)	14:00-15:00 黒田		14:00-14:30 和知(定員20名)	14:30-15:10	😊 エンジョイエアロ	映像レッスン	14:15-15:15 長島	13:15-13:55 骨盤・股関節を整える	13:00-13:45 田中/石川(定員15名)	

【マーク表記に関して】

- 😊 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみいただけます。
- 変更 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。
- NEW 新たにスタートしたプログラム(クラス)です。
- 有 別途、都度参加料が必要になります。総合受付にて520円(税込)お支払いください。
- ス 別途参加料が必要になります。月額で参加費をいただいているクラスです。

定員について

スタジオ	ツールなし22名 / ツールあり18名
映像レッスン	5名
プール	スケジュール内参照

■ 営業時間 ■

プール	9:00-20:40
トレーニング室	9:00-20:45
施設営業時間	9:00-21:00

休館日：別紙にてご確認ください

スタジオ入場について

レッスン開始1時間前からトレーニング室受付にて整理券配布

整列：開始15分前 入場：開始10分前から

2本連続でご参加の場合は開始10分前にスタジオ内にお集まりいただき、抽選となります。人数によってはご参加いただけない場合がございますのでご了承ください。

😊 映像レッスンについて 😊

全国の人気インストラクターの録画レッスンを上映。初めての方も安心してご参加いただけます。施設利用料抜きの200円(税込)/回でご利用できます。