

# 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7月~9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																									
9:30		映像レッスン 簡単ストレッチ 9:15-9:40		映像レッスン 初級エアロ 9:10-9:55 大木	映像レッスン 全身ストレッチ 9:15-9:45 ストレッチ&ウォーキング 9:25-9:50 村上(定員20名)		映像レッスン かんたんエアロ 9:15-10:00 tomoco	映像レッスン 準備運動ストレッチ 9:30-9:50	映像レッスン ストレッチ&ウォーキング 9:25-9:50 原山(定員20名)		映像レッスン リラックスヨガ 9:10-9:40	映像レッスン ストレッチ&ウォーキング 9:25-9:50 加藤(定員20名)		映像レッスン 健康体操 9:05-9:50 大木	映像レッスン 簡単カンファ エクササイズ 9:15-9:45		映像レッスン キッズ& ジュニアコース 9:00-9:50	映像レッスン 準備運動ストレッチ 9:10-9:30	映像レッスン キッズ& ジュニアコース 9:00-9:50						
10:00	映像レッスン エアロサーキット 10:00-10:45 富沢		水中ウォーキング ↓ アクアピクス アクアエクササイズ 10:00-10:45 田中(定員15名)	映像レッスン かんたんステップ 10:10-10:55 大木	映像レッスン 美ツイスト ストレッチ 10:30-10:55 定員:各10名		映像レッスン タイ式ヨガ ルーシーダットン 10:15-11:15 Chie	映像レッスン ハインバクト エアロ 9:45-10:45 和知	映像レッスン ベリーダンス入 門 10:00-10:50 定員:各10名		映像レッスン ハインバクト エアロ 9:45-10:45 和知	映像レッスン ベリーダンス入 門 10:15-10:45 定員:各10名		映像レッスン ローインバクト コンビネーション 10:00-11:00 大木	映像レッスン アクアエクササイズ 10:00-10:45 田中(定員15名)		映像レッスン キッズ& ジュニアコース 10:00-10:50	映像レッスン かんたんヨガ 9:40-10:40 大塚	映像レッスン 中級エアロ 10:00-10:55	映像レッスン キッズ& ジュニアコース 10:00-10:50					
11:00	映像レッスン マットトレーニング 11:00-11:45 富沢		映像レッスン Co~Zu~Time!!! 体幹強化ダンス 11:15-11:45	映像レッスン エアロサーキット 11:10-11:55 tomoco			映像レッスン ZUMBA 11:30-12:15 和知	映像レッスン フィットネス フラダンス 11:00-12:00 勝又			映像レッスン 中級エアロ 11:10-11:55		映像レッスン ダンスストレッチ 11:15-12:05 永井	映像レッスン パワーヨガ 10:50-11:35 大塚	映像レッスン ジュニアコース 11:00-11:50		映像レッスン 姿勢美人ヨガ 12:00-13:00	映像レッスン ジャズダンス 12:15-13:15 永井	映像レッスン ボディアタック30 セラビー-Vol.1 12:30-13:00 養父	映像レッスン セルフット セラビー-Vol.1 12:30-13:00	映像レッスン ジュニアコース 11:00-11:50				
12:00	映像レッスン 筋膜リリース 12:00-12:45 田中		映像レッスン NEW 身体ほぐし 12:15-13:00 大木	映像レッスン NEW 研修室B-C トップライド 12:30-13:00 内山(定員12名)			映像レッスン JAZZダンス 12:30-13:00 和知	映像レッスン 初めての チアダンス 12:10-12:45			映像レッスン パレトン 12:00-12:45 和知		映像レッスン 姿勢美人ヨガ 12:00-13:00	映像レッスン ボディアタック30 セラビー-Vol.1 12:30-13:00 養父	映像レッスン アクアピクス 13:00-13:45 永井(定員15名)	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン セルフット セラビー-Vol.1 12:30-13:00	映像レッスン ボディアタック30 セラビー-Vol.1 12:30-13:00 養父	映像レッスン セルフット セラビー-Vol.1 12:30-13:00	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父					
13:00	映像レッスン ヨガ45 13:00-13:45 横山	映像レッスン CARDIO DANCE30 13:15-13:45		映像レッスン ポディバランス45 ※FX/ST 13:20-14:05 内山	映像レッスン 選替わり 奇数週:FX 偶数週:ST 【FX】柔軟性を 高めるクラス 【ST】体幹を中 心に鍛えるクラス 13:00-13:25 加藤(定員20名) 水慣れ 13:25-13:50 松原(定員15名)	映像レッスン ストレッチ&ウォーキング 13:00-13:25 原山(定員20名) はじめてスイミング 13:25-13:50 原山(定員15名)	映像レッスン 筋力UPウォーキング 13:00-13:25 原山(定員20名) はじめてスイミング 13:25-13:50 原山(定員15名)	映像レッスン ポールピラティス 13:00-14:00 佐藤	映像レッスン 初級エアロ 13:30-14:00		映像レッスン ゆる体操 13:00-13:45 青木	映像レッスン サーキット トレーニング 13:15-13:45 定員:各10名	映像レッスン コース型 成人水泳教室 入門・初級・中上級 13:00-13:50 定員:各10名	映像レッスン アクアピクス 13:00-13:45 永井(定員15名)	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父	映像レッスン 骨盤・股関節を 整える 13:15-13:55 養父				
14:00	映像レッスン 背骨 コンディショニング 14:00-14:45 横山		映像レッスン はじめてのアクアピクス 14:25-14:50 芝田(定員20名)	映像レッスン ポディコンバット45 14:20-15:05 内山	映像レッスン 骨盤・背骨ストレッチ 14:30-14:50 松原(定員15名)	映像レッスン 4泳法(中級) 14:00-14:50 松原(定員15名)	映像レッスン ソフトボールピラティス 14:15-15:00 佐藤	映像レッスン 4泳法(上級) 14:00-14:50 松原(定員15名)	映像レッスン 脂防燃焼 ウォーキング 15:00-15:25 松原(定員20名)	映像レッスン 太極拳 14:00-15:00 黒田	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします	映像レッスン 不定期開催 クラス開催の際は 館内掲示にて お知らせいたします				
15:00	映像レッスン ステップ& 筋力トレーニング 15:00-15:45 卯月		映像レッスン はじめてのアクアピクス 15:00-15:30 芝田(定員20名)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)	映像レッスン NEW レズミルズシェイプス 参加料:520円(税込)		
16:00	映像レッスン 全身ストレッチ 16:00-16:30		映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50	映像レッスン キッズコース 16:00-16:50		
17:00	映像レッスン 空手教室 17:15-18:30		映像レッスン KIDS チアダンス① 15:45-16:15	映像レッスン KIDS チアダンス② 15:50-16:40	映像レッスン KIDS チアダンス③ 18:00-18:50	映像レッスン KIDS チアダンス④ 19:00-19:30	映像レッスン KIDS チアダンス⑤ 19:15-19:45	映像レッスン KIDS チアダンス⑥ 19:30-20:00	映像レッスン KIDS チアダンス⑦ 19:45-20:15	映像レッスン KIDS チアダンス⑧ 20:00-20:30	映像レッスン KIDS チアダンス⑨ 20:15-20:45	映像レッスン KIDS チアダンス⑩ 20:30-21:00	映像レッスン KIDS チアダンス⑪ 20:45-21:15	映像レッスン KIDS チアダンス⑫ 21:00-21:30	映像レッスン KIDS チアダンス⑬ 21:15-21:45	映像レッスン KIDS チアダンス⑭ 21:30-22:00	映像レッスン KIDS チアダンス⑮ 21:45-22:15	映像レッスン KIDS チアダンス⑯ 22:00-22:30	映像レッスン KIDS チアダンス⑰ 22:15-22:45	映像レッスン KIDS チアダンス⑱ 22:30-23:00	映像レッスン KIDS チアダンス⑲ 22:45-23:15	映像レッスン KIDS チアダンス⑳ 23:00-23:30	映像レッスン KIDS チアダンス㉑ 23:15-23:45	映像レッスン KIDS チアダンス㉒ 23:30-24:00	
18:00																									
19:00	映像レッスン ポディバンプ30 19:00-19:30 関根		映像レッスン 全身エクササイズ 19:00-19:30 田中	映像レッスン 初級エアロ 19:40-20:10 田中	映像レッスン コアトレ 19:15-19:45 tomoco	映像レッスン かんたんエアロ 19:55-20:35 tomoco	映像レッスン 姿勢改善 エクササイズ 20:00-20:30	映像レッスン 整体ピラティス 18:50-19:35 亜希	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知		
20:00	映像レッスン ポディアタック45 19:45-20:30 関根		映像レッスン 骨盤・背骨ストレッチ 19:45-20:05	映像レッスン 初級エアロ 19:40-20:10 田中	映像レッスン コアトレ 19:15-19:45 tomoco	映像レッスン かんたんエアロ 19:55-20:35 tomoco	映像レッスン 姿勢改善 エクササイズ 20:00-20:30	映像レッスン 整体ピラティス 18:50-19:35 亜希	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知	映像レッスン 初級エアロ 19:00-19:30 和知		
21:00																									

【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。

🔄 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。

📌 別途、都度参加料室が必要なクラス。秘密受付にて支払います。  
レズミルズシェイプス:520円(税込)+施設利用料  
プールプログラム:520円(税込)+施設利用料

📌 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	8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

😊 映像レッスンについて 🔄 変更  
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100円(税込)/回ご利用できます。