

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10月～12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			映像レッスン 猫背改善ピラティス 9:15-9:35	😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊	😊	😊	😊			😊	😊	😊	😊	9:00
30																						30
10:00	😊		水中ウォーキング ↓ アクアピクス	😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	10:00
30																						30
11:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	11:00
30																						30
12:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	12:00
30																						30
13:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	13:00
30																						30
14:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	14:00
30																						30
15:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	15:00
30																						30
16:00																						16:00
30																						30
17:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	17:00
30																						30
18:00																						18:00
30																						30
19:00	😊			😊	😊	😊	😊	😊	😊		😊	😊			😊			😊	😊	😊	😊	19:00
30																						30
20:00																						20:00
30																						30
21:00																						21:00

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100円(税込)/回でご利用できます。

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

都度参加料金が必要なクラス。総合受付にて支払い。レスミルズシェイプス: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

😊

別途参加料金が必要になります。月額で参加費をいただいているクラスです。

【変更】定員について

スタジオ	ツールなし25名 / ツールあり20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

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もございますのでご了承ください。