

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

2026年3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				😊 初級エアロ			😊 かんたんエアロ	😊 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 健康体操	😊 映像レッスン	😊 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	9:00
30			📺 映像レッスン 水中ウォーキング ↓ アクアピクス	😊 大木		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 かんたんエアロ	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 健康体操	😊 映像レッスン	😊 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	30
10:00	😊 エアロサーキット	📺 映像レッスン 猫背改善ピラティス	😊 アクアエクササイズ	😊 かんたんステップ		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 ハイインパクトエアロ	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 かんたんヨガ	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース	😊 キッズ&ジュニアコース	10:00
30	😊 富沢	😊 田中(定員15名)	😊 田中(定員15名)	😊 大木	📺 映像レッスン 疲労回復湯上りストレッチ	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 和知	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 大塚	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース	😊 キッズ&ジュニアコース	30
11:00	😊 マットトレーニング			😊 エアロサーキット	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 フィットネスフラダンス	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 パワーヨガ	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	11:00
30	😊 富沢			😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 大塚	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
12:00	😊 筋膜リリース	📺 映像レッスン		😊 身体ほぐし	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 姿勢美人ヨガ	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	12:00
30	😊 田中	😊 ラテンシェイプダンス		😊 トップライド	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 ジャズダンス	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
13:00	😊 ヨガ45	📺 映像レッスン		😊 ボディバランス45	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 ボディアタック30	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	13:00
30	😊 横山	😊 CARDIO DANCE30		😊 ※FX/ST	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 12:30-13:00	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
14:00	😊 背骨コンディショニング			😊 13:20-14:05	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	14:00
30	😊 横山	😊 14:25-14:50		😊 14:20-15:05	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 ジャズダンス	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
15:00	😊 ステップ&筋力トレーニング			😊 15:30-16:15	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	15:00
30	😊 卯月	😊 15:00-15:30		😊 15:30-16:15	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
16:00				😊 レズミルズシェイプ		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	16:00
30				😊 15:30-16:15		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
17:00				😊 KIDSチアダンス①		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	17:00
30				😊 キッズコース		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
18:00				😊 KIDSチアダンス②		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	18:00
30				😊 キッズ&ジュニアコース		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
19:00	😊 ボディパンプ45			😊 KIDSチアダンス③		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	19:00
30	😊 erico			😊 KIDSチアダンス③		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
20:00	😊 ボディコンバット30			😊 全身エクササイズ	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	20:00
30	😊 erico			😊 19:15-19:45	📺 映像レッスン	😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	30
21:00				😊 初級エアロ		😊 ストレッチ&ウォーキング	😊 映像レッスン	😊 tomoco	😊 映像レッスン	😊 勝又	😊 映像レッスン	😊 キッズ&ジュニアコース						😊 永井	😊 映像レッスン	😊 ジュニアコース	😊 ジュニアコース	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。
- 📺 都度参加料金が必要なクラス。総合受付にて支払い。レズミルズシェイプ: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。

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

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)/回でご利用可能。

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。