

2025年 2月～

スタジオ・プール週間プログラム

| 月曜休館日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|---|
| スタジオ | スタジオ 9:45～(15分間) ストレッチ ランダム | プール 10:05～(15分間) オキシジェノ73 バーチャル | スタジオ 10:15～(30分間) 体幹EX 松本 IR | スタジオ 10:30～(30分間) オキシジェノ ランダム | スタジオ 10:45～(30分間) メガダンス ランダム | スタジオ 10:45～(30分間) メガダンス ランダム |
| 祝日営業の場合 バーチャルプログラム開催 2月24日(月・祝) | | | | | | |
| 9:45～(15分間) ストレッチ ランダム | 10:05～(15分間) オキシジェノ73 バーチャル | 10:15～(30分間) 体幹EX 松本 IR | 10:30～(30分間) オキシジェノ ランダム | 10:45～(30分間) メガダンス ランダム | 10:45～(30分間) メガダンス ランダム | 10:45～(30分間) メガダンス ランダム |
| 10:30～(30分間) オキシジェノ ランダム | 10:30～(45分間) ヨガ 吉川 IR | 11:00～(30分間) ストレッチ ランダム バーチャル | 11:00～(30分間) ヨガ 上岡 IR | 10:30～(45分間) 成人上級水泳 有料 我藤 | 10:30～(45分間) 骨盤EX 松本 IR | 10:30～(45分間) ヨガ2level2 バーチャル |
| 11:15～(30分間) メガダンス ランダム | 11:15～(30分間) メガダンス ランダム | 11:30～(30分間) エアロ 20 バーチャル | 11:30～(30分間) エアロ 20 バーチャル | 11:30～(45分間) 成人上級水泳 有料 我藤 | 11:15～(30分間) オキシジェノ72 バーチャル | 11:15～(30分間) シニア F 36 バーチャル |
| 12:00～(30分間) ハイパーサー ランダム | 12:00～(30分間) ハイパーサー ランダム | 12:15～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 12:15～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 13:00～(15分間) ラテンダンス 15 | 13:00～(30分間) アクアエイト 宮崎 | 13:00～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル |
| 13:30～(30分間) ファイドウ ランダム | 13:30～(30分間) ラテンダンス ランダム バーチャル | 13:30～(15分間) ラテンダンス 16 | 13:30～(60分間) 有料 上級水泳 杉本 | 13:20～(30分間) メガダンス ランダム バーチャル | 13:30～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル | 13:05～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル |
| 14:15～(45分間) ユーパウンド ランダム 64 | 14:15～(45分間) かんなんエアロ 山本 IR | 14:00～(60～75分間) 有料リンパコンディショニング 宮崎 IR | 14:00～(30分間) ワク楽フィットネス 演口 IR | 14:45～(30分間) よさこいEX 宮崎IR | 14:45～(15分間) ラテンダンス 17 | 14:00～(30分間) 筋膜woリース 松本 IR |
| 15:05～(15分間) ストレッチ ランダム | 15:05～(15分間) ストレッチ ランダム | 15:30～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 15:30～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 15:05～(15分間) ラテンダンス 18 | 15:15～(30分間) メガダンスフリー ランダム バーチャル | 14:45～(30分間) X55 79 バーチャル |
| 15:30～(30分間) オキシジェノ ランダム | 15:30～(30分間) オキシジェノ72 バーチャル | 15:45～(30分間) オキシジェノ71 バーチャル | 15:45～19:30 子ども水泳教室 有料 | 15:30～(30分間) オキシジェノ71 バーチャル | 15:30～(60分間) 有料 リンパステップヨガ 上岡 IR | 15:30～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル |
| 16:15～(30分間) エアロ ランダム | 16:15～(30分間) エアロ 19 バーチャル | 16:45～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル | 16:45～(15分間) よさこいEX 宮崎IR | 16:45～(15分間) ラテンダンス 17 | 16:45～(15分間) ラテンダンス 18 | 16:15～(30分間) エアロ 19 バーチャル |
| 18:00閉館 | 18:00～(30分間) ハイパーサー ランダム バーチャル | 18:10～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 18:00～(30分間) ハイパーサー ランダム バーチャル | 18:00～(30分間) ハイパーサー ランダム バーチャル | 18:00～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 17:15～18:45 すこやか水泳教室 有料 |
| | ↓内容変更↓ | | | 18:40～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル | 19:05～(15分間) 導入エアロ 山本 IR | |
| | ↑内容変更↑ | | | 19:10～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル | 19:00～(30分間) ヨガ2level1 バーチャル | |
| | | | | ※上記はスタジオです | 19:30～(45分間) 有料 初・中級エアロ 山本 IR ※定期会員様は無料です | |
| | | | | 実施日:12日・19日 | 実施日:5日・26日 | |
| | | | | | | 18:00閉館 |
| | | | | | |   |
| | | | | | | えみくるARIDA(有田市民水泳場) 〒649-0306 和歌山県有田市初島町浜 1650-1 TEL: 0737-22-3250 印刷日 2025/1/30 |

レッスンレベル 1 初心者の方

少し汗をかきたい方

しっかり汗をかきたい 自分を追い込むたい方

10

| | スタジオレッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|-----------------------|-----------------|------------|-----|-----|--|
| リ ア ル | リンパコンディショニング 有料 | 60~75分間 | 22名 | 4 | 「腰痛改善」「肩こり改善」「膝痛改善」「お腹を引き締める」など6種目のレッスンを10回で行うプログラム。 |
| | リンパスティックヨガ 有料 | 60分間 | 20名 | 5 | 樽の棒を使用しリンパの流れを良くし、代謝が上がり浮腫みを取る心身共にリラックスできるプログラム。 |
| | 初・中級エアロ 有料 | 45分間 | 30名 | 5 | 初・中級者向けのエアロピクスの基本動作を身に付けていくプログラム。 |
| | 体幹スペシャル 有料 | 45分間 | 5名 | 6 | 少人数制クラス。正しいフォームや動きにこだわりレクチャー・補助・矯正を取り入れるプログラム。 |
| | 体幹コアトレーニング | 30分間 | 30名 | 3 | ロングポールを使ったコアトレーニングです。運動後、体の動きやすさを実感して頂けます。 |
| | ヨガ | 45分間 | 30名 | 4 | 独特のポーズと呼吸法、そして瞑想を組み合わせた心身共にリラックスできるプログラム。 |
| | 導入エアロ | 20分間 | 30名 | 4 | どなたでも楽しめるエアロピクスピギナーズプログラム。 |
| | ワク楽フィットネス | 30分間 | 30名 | 4 | 音楽に合わせて歩く動作をベースに変化していくプログラム。 |
| | よさこい EX | 30分間 | 20名 | 5 | 鳴子という道具を使った和と洋の音楽で踊るレッスンです。お祭り気分で気持ちも身体も元気になります。 |
| | 骨盤EX | 30分間 | 30名 | 5 | 身体の歪みを整え、骨盤と股関節の筋力。可動域を高めるプログラム。 |
| | 筋膜woリリース | 30分間 | 30名 | 5 | フォームローラーを使用して、硬く強張った筋肉をほぐし同時にインナーマッスルも鍛えるプログラム。 |
| | かんたんエアロ | 30分間 | 30名 | 6 | エアロピクスの基本動作を身に付けていくプログラム。 |
| | ステップ45 | 45分間 | 30名 | 6 | ステップ台を用いて階段昇降の動作をベースに下半身を刺激するプログラム。 |
| | 体幹EX | 30分間 | 30名 | 7 | マットの上で腹筋と背筋を動かし、トレーニングをするプログラム。 |
| | 体幹アクティブ | 30分間 | 30名 | 7 | 「体幹エクササイズ」の内容に加えて、立位で自重トレーニングを行うプログラム。 |
| バ ー チ ヤ ル | ストレッチ | 15分間 | 30名 | 3 | 心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチバーチャルプログラム。 |
| | オキシジェノ | 30分間 | 30名 | 5 | ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系バーチャルプログラム。 |
| | シニアフィットネス | 30分間 | 30名 | 5 | 低強度のどなたでもまねできる高齢者向けフィットネスバーチャルプログラム。 |
| | ヨガ | 30分間 | 30名 | 5 | 心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるバーチャルプログラム。 |
| | エアロ | 30分間 | 30名 | 7 | シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素バーチャルプログラム。 |
| | ファイドウ | 30・45・60分間 | 30名 | 8 | キックボクシング・ムエタイの動きを取り入れた有酸素バーチャルプログラム。 |
| | メガダンス | 30分間 | 30名 | 8 | 世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるバーチャルプログラム。 |
| | ラテンダンス | 15・30分間 | 30名 | 8 | ラテンの音楽に合わせて身体を動かすバーチャルプログラム。 |
| | X55 | 30分間 | 30名 | 8 | ステップ台・自重・を使用した全身トレーニングバーチャルプログラム。 |
| | ユーパウンド | 15・30分間 | 30名 | 8 | トランポリンを使った関節にやさしい脂肪燃焼バーチャルプログラム。 |
| プ ー ル | ハイパーシー | 30分間 | 30名 | 8 | 腹筋と臀筋のトレーニングに特化したバーチャルプログラム。 |
| | 初級水泳 有料 | 60分間 | 12名 | 3 | クロール25M完泳を目指すプログラム。 |
| | 中級水泳 有料 | 60分間 | 12名 | 5 | 4泳法の完泳を目指すプログラム。 |
| | 上級水泳 有料 | 60分間 | 12名 | 7 | 4泳法の完泳をしっかりと泳ぎ、レベルアップを目指すプログラム。 |
| | アクアウェイト | 30分間 | 30名 | 3 | プールの中で、普段使わない筋肉を使い筋バランスを整え身体を軽くするプログラム。 |
| | アクアピクス | 30分程度 | 30名 | 5 | 音楽に合わせて水の中で身体を動かすプログラム。 |

※用具を使用するレッスンは、数に限りが御座います。お客様同士譲り合ってご参加下さい。