

# 2024年 7月1日～7月21日 スタジオ・プール週間プログラム

月	火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
平日 月曜 休館日 ※祝日 営業 バーチャル プログラム 開催	↓プログラム追加↓ 09:30～ラジオ体操第1,2				↓プログラム追加↓ 09:30～ラジオ体操第1,2								
	↓内容変更↓ 10:05～(15分間) シニアF ランダム バーチャル		09:50～(15分間) オキシジェノ69 バーチャル		09:50～(30分間) ラテンダンス14 バーチャル		↓内容変更↓ 09:50～(30分間) ヨガ16level1 バーチャル	9:30～(60分間) 有料 中級水泳 濱口	↓内容変更↓ 09:45～(15分間) シニアF ランダム バーチャル				
	10:30～(45分間) ヨガ 吉川 IR	10:30～(60分間) 成人上級水泳 有料 我藤	10:15～(30分間) 体幹EX 松本 IR		10:30～(45分間) ヨガ 上岡 IR	10:30～(60分間) 成人上級水泳 有料 我藤	10:30～(30分間) 骨盤EX 松本 IR	10:40～(60分間) 有料 初級水泳 濱口	10:30～(45分間) 有料 体幹SP 松本 IR	9:00～12:45 子ども水泳教室			9:00～12:45 子ども水泳教室
		内容変更	11:00～(15分間) ストレッチ ランダム 11:30～(30分間) X55 75 バーチャル ↑内容変更↑	11:00～(30分間) アクアピクス 三木			11:15～(30分間) オキシジェノ67 バーチャル ↑内容変更↑						
				13:00～(60分間) 有料 上級水泳 杉本	↓内容変更↓ 13:20～(30分間) ラテンダンス16 バーチャル	13:00～(30分間) アクアウエイト 宮崎	↓内容変更↓ 13:00～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル		↓内容変更↓ 13:30～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル				
	13:20～(30分間) ラテンダンス12 バーチャル		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) ワウ楽フィットネス 濱口 IR				14:00～(30分間) 筋線ウォーリス 松本 IR				
	14:00～(30分間) 関節ほくし 山本 IR				14:45～(30分間) ラテンダンス16 バーチャル		↓プログラム変更↓ 15:15～(30分間) メガダンスフリー62 バーチャル		14:45～(30分間) X55 77 バーチャル	←内容変更			
	14:45～(30分間) がんたんエアロ 山本 IR				15:30～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル	←内容変更			15:30～(60分間) 有料 リンバステックヨガ 上岡 IR				
	15:30～(30分間) オキシジェノ68 バーチャル	←内容変更	↓内容変更↓ 15:45～(30分間) オキシジェノ71 バーチャル						16:45～(30分間) ラテンダンス16 バーチャル				
	16:15～(30分間) エアロ14 バーチャル								16:45～(30分間) ラテンダンス16 バーチャル				
		15:45～19:30 子ども水泳教室	↓内容変更↓ 18:10～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル		↓内容変更↓ 18:00～(30分間) ハイパーシー ランダム バーチャル	15:15～19:30 子ども水泳教室	↓内容変更↓ 18:00～(30分間) ハイパーシー ランダム バーチャル		↓内容変更↓ 18:00～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル				
	↓プログラム追加↓ 18:00～(30分間) ハイパーシー ランダム バーチャル		19:00～(30分間) 体幹アクティブ 松本 IR		↓内容変更↓ 19:00～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル	15:45～19:30 子ども水泳教室			19:00～(30分間) ヨガ17level1 バーチャル				
	↓内容変更↓ 19:00～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル		19:45～(30分間) エアロ18 バーチャル		19:30～(30分間) メガダンスフリー62 バーチャル								
	20:00～(30分間) ヨガ20level2 バーチャル												

18:00閉館




えみくるARIDA(有田市民水泳場)  
〒649-0306  
和歌山県有田市民初島町浜 1650-1  
TEL: 0737-22-3250

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 自分を追い込みたい方

10

	2	3	4	5	6	7	8	9	
	スタジオレッスン名	時間	定員	レベル	内容				
リ ア ル	ラジオ体操	10分間	30名	2	体力向上と保持を目的とした一般向けの体操プログラム。				
	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。				
	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。				
	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。				
	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。				
	関節ほぐし	30分間	30名	4	優しく身体を動かし、そしてトレーニングも交えて関節と骨配列を整えるプログラム。				
	かんたんエアロ	30分間	30名	6	エアロビクスの基本動作を身に付けていくプログラム。				
	ステップ30	30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。				
	導入エアロ	20分間	30名	4	どなたでも楽しめるエアロビクスビ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。				
	リンバスティックヨガ	60分間	20名	5	檜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ビ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や補助、矯正を取り入れるプログラム。				
	リンパコンディショニング	60～90分間	22名	5	「腰痛改善」「肩こり改善」「膝痛改善」「お腹を引き締める」など6種類のレッスンを10回で行うプログラム。				
バ ー チ ャ ル	ストレッチング	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。				
	ファイトウ	30・45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むバーチャルプログラム。				
	ラテンダンス	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。				
	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。				
	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。				
	イレブン	30分間	30名	8	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングバーチャルプログラム。(HIIT)				
	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。				
	ユーバウンド	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。				
	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。				
	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。				
	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。				
	アクアビクス	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。				
	アクアウエイト	30分間	30名	4	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。				
	プ ー ル	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。				

※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。