


## 2023年 12月～ 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								9:30～ 有料 中級水泳 60分間 濱口		9:45～ シニアフィットネス 15分間 バーチャル			
	10:05～ シニアフィットネス 15分間 バーチャル		09:50～ オキシジェノ 15分間 バーチャル		09:50～ ラテンダンス 30分間 バーチャル		09:50～ ヨガ level1 30分間 バーチャル				9:15～12:15 子ども水泳教室	9:15～12:15 子ども水泳教室	
	10:30～ ヨガ 45分間 吉川	10:30～ 成人上級水泳 60分間 有料	10:15～ 体幹EX 30分間 松本		10:30～ ヨガ 45分間 上岡	10:30～ 成人上級水泳 60分間 有料	10:30～ ★骨盤EX 30分間 松本	10:40～ 有料 初級水泳 60分間 濱口	10:30～ 有料 体幹SP 45分間 松本 定員5名		10:15～ ヨガ level2 30分間 バーチャル		
			11:00～ ストレッチ 15分間 バーチャル	11:00～ アクアピクス 30分 程度 三木			11:15～ オキシジェノ 30分間 バーチャル				11:00～ シニアフィットネス 15分間 バーチャル		
			11:30～ X55 30分間 バーチャル		13:00～ 有料 上級水泳 60分間 杉本		13:00～ ファイドウ 30分間 バーチャル						
	13:20～ ラテンダンス 30分間 バーチャル				13:20～ ラテンダンス 30分間 バーチャル	13:00～ アクアウエイト 30分間 宮崎	13:00～ ファイドウ 30分間 バーチャル		13:30～ ストレッチ 15分間 バーチャル				
	14:00～ 関節ほぐし 30分間 山本				14:00～ ワークアウト 30分間 濱口		13:45～ 有料リンパコンディショニング 60～90分間 宮崎 定員22名		14:00～ 筋膜リリース 30分間 松本		13:50～ ヨガ level1 30分間 バーチャル		
	14:45～ かんたんエアロ 30分間 山本		14:30～ ヨガ level1 30分間 バーチャル		14:45～ ラテンダンス 30分間 バーチャル				14:45～ X55 30分間 バーチャル		14:30～ ステップ30 30分間 山本		
	15:30～ オキシジェノ 30分間 バーチャル	15:30～19:30 子ども水泳教室			15:30～ ファイドウ 45分間 バーチャル	15:30～19:30 子ども水泳教室	15:15～ ラテンダンス 30分間 バーチャル	15:30～19:30 子ども水泳教室	15:30～ ヨガ level2 30分間 バーチャル		15:15～ オキシジェノ 30分間 バーチャル		
	16:15～ エアロ 30分間 バーチャル									16:15～ ラテンダンス 30分間 バーチャル		16:00～ エアロ 30分間 バーチャル	
										16:40～19:00 子ども体育教室		18:00～ ファイドウ 45分間 バーチャル	
												19:00～ ヨガ level1 30分間 バーチャル	
			18:10～ ファイドウ 30分間 バーチャル		18:00～ イレブン 30分間 バーチャル						18:00閉館		
	19:00～ ファイドウ 30分間 バーチャル		19:00～ 体幹アクティブ 30分間 松本		19:00～ ストレッチ 15分間 バーチャル		19:05～ 導入エアロ 15分間 山本				 <p>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</p>		
19:45～ ユーバウンド 15分間 バーチャル		19:45～ エアロ 30分間 バーチャル		19:30～ ユーバウンド 30分間 バーチャル		19:30～ 有料 初・中級エアロ 45分間 山本							
20:15～ ストレッチ 15分間 バーチャル													

レッスンレベル 1 10

	スタジオレッスン名	時間	定員	レベル	内容
対人	ヨガ	45分間	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	4	どなたでも楽しめるエアロビクスピギナーズプログラム。
	ワク楽フィットネス	30分間	無制限	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。
	リンパスティックヨガ	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	無制限	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種目のレッスンを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	無制限	3
ファイドウ		30・45分間	無制限	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	無制限	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		30分間	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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)
ヨガシニア		30分間	無制限	5	低強度の高齢者向けヨガバーチャルプログラム。
シニアフィットネス		30分間	無制限	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	無制限	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	無制限	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	無制限	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。
プール		アクアビクス	30分程度	無制限	5
	アクアウエイト	30分間	無制限	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。
	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、数に限りがあります。お客様同士譲り合ってください。