

2025年 8月～

## スタジオ・プール週間プログラム

	火	水	木	金	土	日								
平 日 月 曜 休 館 日  ※祝日営業バーチャルプログラム開催	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		
	↓No.変更↓		↓No.変更↓		09:20~(20分間) 筋トレ 宮崎 IR		↓No.変更↓		↓No.変更↓		↓No.変更↓			
	10:05~(15分間) オキシジェノ75 バーチャル		09:50~(15分間) オキシジェノ71 バーチャル		09:50~(30分間) ラテンダンス ランダム バーチャル		09:50~(30分間) ヨガ24level1 バーチャル		09:50~(15分間) オキシジェノ75 バーチャル		10:15~(30分間) ヨガ16level2 バーチャル			
	10:30~(45分間) ヨガ 吉川 IR		10:15~(30分間) 体幹EX 松本 IR	←プログラム追加	10:30~(45分間) ヨガ 上岡 IR		10:30~(30分間) 骨盤EX 松本 IR		9:00~12:30 子ども水泳教室 有料		9:00~12:30 子ども水泳教室 有料			
			11:00~(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル	11:00~(30分間) アクアピクス 三木			11:15~(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル		11:30~ 有料教室準備中 松本 IR		11:30~(30分間) ハイパーシー ランダム バーチャル			
			11:30~(30分間) エアロ 21 バーチャル	←プログラム追加						12:20~(30分間) メガダンス 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		
			12:15~(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル	←プログラム追加			13:00~(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル		12:30~(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル	←時間変更	13:50~(30分間) ヨガ24level1 バーチャル	←No.変更		
			13:00~(30分間) メガダンス ランダム バーチャル	13:00~(60分間) 有料 上級水泳 杉本	13:20~(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル				14:00~(60分間) 有料 成人向け水泳新教室 坂本・松坂	↓実施:2日・23日	14:45~(30分間) ラディカルステップ ランダム バーチャル			
			13:45~(30分間) メガダンス ランダム バーチャル		14:00~(30分間) 体幹EXライト 松本 IR	←プログラム追加		13:35~16:30 学校教室 ※スタジオ利用不可	↑実施:7日・21日 28日↑	14:00~(60分間) 有料 リンパスティックヨガ 上岡 IR	15:15~(30分間) X55 81 バーチャル	15:30~(30分間) エアロ18 バーチャル	←No.変更	
			14:30~(45分間) かんたんエアロ 山本 IR							15:15~(30分間) ラディカルステップ ランダム バーチャル	16:00~(30分間) メガダンス ランダム バーチャル	16:15~(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18 バーチャル	
			15:30~(30分間) オキシジェノ72 バーチャル	←No.変更	15:45~(30分間) オキシジェノ73 バーチャル	15:30~(30分間) メガダンス ランダム バーチャル			16:30~18:50 子ども体育教室 有料	15:45~19:30 子ども水泳教室 有料	16:45~(30分間) メガダンス 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	18:00~(45分間) ユーバウンド ランダム バーチャル	18:00~(45分間) エアロ22 バーチャル
			16:15~(30分間) ラディカルステップ ランダム バーチャル							15:45~19:30 子ども水泳教室 有料	18:00~(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル	19:00~(30分間) ユーバウンド ランダム バーチャル	19:00~(30分間) ヨガ16level2 バーチャル	
			18:00~(30分間) ハイパーシー 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						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			↑No.変更↑
			19:00~(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル			18:45~(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル								18:00閉館
			20:00~(30分間) ヨガ16level2 バーチャル		19:10~(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル									MIZUNO 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 2025/7/28

レッスンレベル 3.4(初心者の方) 5・6・7(少し汗をかきたい方) 8(しっかり汗をかきたい方)

	スタジオレッスン名	時間	定員	レベル	内容
リ ア ル	リンパスティックヨガ 有料	60分間	15名	5	檜の棒を使用しリンパの流れを良くして、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SP 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。
	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。
	筋トレ	20分間	30名	5	軽めのダンベル・自重(器具を使わないトレーニング)を中心としたプログラム。
	導入エアロ	15分間	30名	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。
	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。
	かんたんエアロ	45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。
	体幹EXライト	30分間	30名	6	体幹EXより軽いレベルのトレーニングをするプログラム。
	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。
バ ー チ ャ 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。
	オキシジエノ	15・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	15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	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(器具を使わないトレーニング)を使用した全身トレーニングバーチャルプログラム。
	ユーバウンド	30・45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。
	ラディカルステップ	30分間	30名	8	ステップ台を使った階段動作をおこなう全身運動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。
	成人向け水泳新教室(クロール背泳)	60分間	8名	3	クロールと背泳ぎのレッスンで、泳ぐ楽しさを体感するプログラム。
	成人向け水泳新教室(えみくるスイムクラス)	60分間	8名	5	平泳ぎとバタフライの基礎から25M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。