

2025年 8月～スタジオ・プール週間プログラム												
平日月曜休館日 ※祝日営業バーチャルプログラム開催	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
							09:20～(20分間) 筋トレ 宮崎 IR	←プログラム追加				
	↓No.変更↓		↓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	←プログラム追加	09:50～(15分間) オキシジェノ75 バーチャル	9:00～12:30 子ども水泳教室 有料	↓No.変更↓	9:00～12:30 子ども水泳教室 有料
	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				10:15～(30分間) ヨガ16level2 バーチャル	
			11:00～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル				11:15～(15分間) ストレッチ ランダム バーチャル		↓HP・LINEにて 近日中に告知予定↓			
			11:30～(30分間) エアロ 21 バーチャル	←プログラム追加					11:30～ 有料教室準備中 松本 IR	←時間変更	11:30～(30分間) ハイパーシー 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					12:30～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル		12:20～(30分間) メガダンス ランダム バーチャル	
	13:00～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル		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		13:00～(30分間) ファイドウ 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	
	13:45～(30分間) メガダンス ランダム バーチャル								↓実施:2日・23日	←No.変更 ←実施:2日・9日 16日・23日	13:50～(30分間) ヨガ24level1 バーチャル	←No.変更
	14:30～(45分間) かんたんエアロ 山本 IR		14:00～(30分間) 体幹EXライト 松本 IR	←プログラム追加		14:00～(60分間) 有料 成人向け水泳新教室 坂本・松坂	13:35～16:30 学校教室 ※スタジオ利用不可	←実施:8月8日	14:00～(60分間) 有料 リンパスティックヨガ 上岡 IR		14:45～(30分間) ラディカルステップ ランダム 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	↓No.変更↓	15:15～19:30 子ども水泳教室 有料	15:30～(30分間) メガダンス ランダム バーチャル				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
	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～(30分間) オキシジェノ73 バーチャル						16:00～(30分間) ラディカルステップ ランダム バーチャル	←プログラム追加 ←実施:2日・9日 16日・23日	16:15～(30分間) ファイドウ ランダム バーチャル	
		15:45～19:30 子ども水泳教室 有料				15:45～19:30 子ども水泳教室 有料	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				
	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		18:00～(30分間) ハイパーシー ランダム バーチャル				16:45～(30分間) メガダンス 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～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル			
	19:00～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル		↓No.変更↓		19:10～(45分間) ファイドウ ランダム バーチャル		19:05～(15分間) 導入エアロ 山本 IR		19:00～(30分間) ユーバウンド ランダム バーチャル			
	20:00～(30分間) ヨガ16level2 バーチャル		19:45～(30分間) エアロ22 バーチャル				19:30～(45分間) 有料 初・中級エアロ 山本 IR					
	↑No.変更↑						※定期会員様は無料です					
											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 2025/7/28	

レッスンレベル					
<div> <div>3.4(初心者の方)</div> <div>5・6・7(少し汗をかきたい方)</div> <div>8(しっかり汗をかきたい方)</div> </div>					
リアル	スタジオレッスン名	時間	定員	レベル	内容
	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ビ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。
バーチャル	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。
	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	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。
	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。