

2025年 2月～ スタジオ・プール週間プログラム													
	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	
9:00													
9:15													
9:30													
9:45													
10:00													
10:15	10:05～(15分間) オキシジェノ		09:50～(15分間) オキシジェノ		09:50～(30分間) ラテンダンス		09:20～(20分間) 筋トレ 宮崎		09:50～(15分間) オキシジェノ		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
10:30	10:30～(45分間) ヨガ 吉川 IR		10:15～(30分間) 体幹EX 松本				09:50～(30分間) ヨガ level1		10:30～(30分間) 骨盤EX 松本			10:15～(30分間) ヨガ level2	
10:45			11:00～(15分間) ストレッチ		11:00～(30分間) アクアピクス 三木 IR				11:30～(30分間) ラテンダンス			11:30～(30分間) ハイパーシー	
11:00												12:20～(30分間) メガダンス	
11:15	月曜休館日												
11:30													
11:45													
12:00													
12:15													
12:30													
12:45													
13:00													
13:15													
13:30													
13:45													
14:00													
14:15													
14:30													
14:45													
15:00													
15:15													
15:30													
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													
20:45													
21:00													

プログラム背景の色 オレンジ＝リアル有料 黄色＝リアル 緑色＝バーチャル 水色＝水泳教室有料 青＝アクアピクス

※バーチャルのプログラム番号は、ステップ、ストレッチ、ハイパーシー、ファイドウ、メガダンス、メガダンスフリー、ユーバウンド、ラテンダンスは毎回ランダムとなります。X55、エアロ、オキシジェノ、ヨガは1か月ごとの変更となります。

※都合により、プログラムが変更または休講となる場合がございます。館内掲示物「休講のお知らせ」をご確認ください。



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