

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							09:20～ (20分間) 筋トレ 宮崎					
9:30												
9:45			09:50～ (15分間) オキシジェノ		09:50～ (30分間) ラテンダンス		09:50～ (30分間) ヨガ level1		09:50～ (15分間) オキシジェノ			
10:00	10:05～ (15分間) オキシジェノ		10:15～ (30分間) 体幹EX 松本				10:30～ (30分間) 骨盤EX 松本		10:30～ (30分間) ヨガ level1	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	10:15～ (30分間) ヨガ level2	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料
10:15	10:30～ (45分間) ヨガ 吉川 IR		11:00～ (15分間) ストレッチ	11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR								
10:30							11:30～ (30分間) ラテンダンス		11:30～ (45分間) 体幹SP 松本 有料		11:30～ (30分間) ハイパーシー	
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15			12:15～ (30分間) ファイドウ		12:00～ (45分間) ファイドウ ランダム				12:30～ (45分間) ファイドウ		12:20～ (30分間) メガダンス	
12:30												
12:45												
13:00	13:00～ (30分間) ファイドウ		13:00～ (30分間) メガダンス	13:00～ (60分間) 上級水泳 杉本 有料	13:00～ (45分間) ヨガ 上岡 IR		13:00～ (30分間) ファイドウ		13:30～ (15分間) ボール&ストレッチ 木村		13:05～ (30分間) ファイドウ	
13:15												
13:30												
13:45	13:45～ (30分間) メガダンス		14:00～ (30分間) 体幹EX ライト 松本		14:00～ (60分間) 成人向け 水泳新教室 坂本・松坂 有料				14:00～ (60分間) リンパ スティック ヨガ 上岡 IR 有料		13:50～ (30分間) ヨガ level1	
14:00												
14:15												
14:30	14:30～ (45分間) かんたん エアロ											
14:45			15:00～ (30分間) ヨガ level1				15:15～ (30分間) メガダンス フリー		15:15～ (30分間) X55		14:30～ (30分間) ステップ	
15:00	15:30～ (30分間) X55		15:45～ (30分間) オキシジェノ		15:30～ (30分間) メガダンス				16:00～ (30分間) ステップ		15:15～ (30分間) エアロ	
15:15												
15:30												
15:45												
16:00	16:15～ (30分間) ステップ											
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00	18:00～ (30分間) ハイパーシー	15:45～ 19:30 子ども 水泳教室 有料	18:10～ (30分間) ファイドウ	15:15～ 19:30 子ども 水泳教室 有料	18:00～ (30分間) ハイパーシー	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	16:45～ (30分間) メガダンス			
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19:00～ (45分間) ファイドウ				18:45～ (15分間) ストレッチ		19:05～ (15分間) 導入エアロ 山本		18:00～ (45分間) ファイドウ			
19:15							19:30～ (45分間) 初・中級エア ロ 山本 有料 ※定期会員 様無料		19:00～ (30分間) ユーバウンド			
19:30												
19:45			19:45～ (30分間) エアロ		19:10～ (45分間) ファイドウ							
20:00	20:00～ (30分間) ヨガ level1											
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=アクアビクス

※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。

日曜日 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