

2026年 7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			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) ラディカル ヨガ	09:30～ (30分間) バイボリン 金子 有料	10:05～ (30分間) エアロ	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	10:15～ (30分間) ラディカル ヨガ	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料
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) 筋膜wov リリース 松本 有料	10:15～ (60分間) 中級水泳 北又 有料				
10:15												
10:30	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) アグアビクス 三木 IR								
10:45												
11:00												
11:15												
11:30							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	
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		12:15～ (30分間) イレブン		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				13:05～ (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・松本 有料		14:00～ (30分間) 骨盤EX 松本		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) ラディカル ヨガ	
14:00												
14:15	14:30～ (45分間) かんたん エアロ 山本		15:00～ (30分間) ラディカル ヨガ								14:30～ (30分間) ステップ	
14:30												
14:45	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		15:15～ (30分間) メガダンス フリー		15:15～ (30分間) X55		15:15～ (30分間) エアロ	
15:00												
15:15												
15:30	16:15～ (30分間) ステップ								16:00～ (30分間) ステップ		16:00～ (30分間) ラテンダンス	
15:45												
16:00		15:45～ 19:30 子ども 水泳教室 有料		15:15～ 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	16:45～ (30分間) メガダンス			
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00	18:00～ (30分間) ヨガ		18:10～ (30分間) ファイドウ		18:00～ (30分間) ハイパーシー				18:00～ (45分間) ファイドウ			
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19:00～ (45分間) ファイドウ				19:00～ (30分間) 体幹 トレーニング 岡地		19:00～ (30分間) 筋トレ&ST 宮崎		19:00～ (30分間) ユーパウンド			
19:15												
19:30												
19:45												
20:00	20:00～ (15分間) メガダンス		19:45～ (30分間) エアロ									
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												

月曜休館日

※月曜日が祝日の場合は特別プログラムを実施します

日曜日 18:00閉館



えみくる
ARIDA

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

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=アグアビクス

※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。