2026年 11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										9:00～12:30 子ども水泳教室 有料		9:00～12:30 子ども水泳教室 有料
9:15												
9:30								09:30～(30分間) バイボリン 金子 有料				
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 LV1		09:45～(15分間) エアロ			
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) 筋トレ&ST 宮崎		10:30～(45分間) 筋膜wow リリース 松本 有料	10:15～(60分間) 中級水泳 北又 有料	10:15～(30分間) ラディカルヨガ LV1		10:15～(30分間) ラディカルヨガ LV2	
10:15			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	10:30～(45分間) ヨガ 吉川 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					12:00～(45分間) ファイドゥ							
12:15			12:15～(30分間) ファイドゥ				12:15～(30分間) イレブン				12:20～(30分間) メガダンス	
12:30									12:30～(45分間) ファイドゥ			
12:45												
13:00	13:00～(30分間) ファイドゥ		13:00～(30分間) メガダンス		13:00～(45分間) ヨガ 上岡 IR		13:00～(30分間) ファイドゥ				13:05～(30分間) ファイドゥ	
13:15												
13:30												
13:45	13:45～(30分間) メガダンス										13:50～(30分間) ラディカルヨガ LV1	
14:00			14:00～(30分間) 体幹EX ライト 松本			14:00～(60分間) 成人向け水泳教室 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			
14:15					14:30～(15分間) インターバル		14:45～(15分間) ストレッチ				14:30～(30分間) ステップ	
14:30	14:30～(30分間) エアロ											
14:45					15:00～(15分間) シニアフィットネス		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			15:00～(30分間) ラディカルヨガ LV1									
15:15				15:15～19:30 子ども水泳教室 有料								
15:30	15:30～(30分間) X55										16:00～(30分間) ラテンダンス	
15:45		15:45～19:30 子ども水泳教室 有料	15:45～(30分間) オキシジェノ			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	16:00～(30分間) ステップ			
16:00	16:15～(30分間) ステップ											
16:15												
16:30							16:30～18:50 子ども体育教室 有料					
16:45									16:45～(30分間) メガダンス			
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00	18:00～(30分間) ラディカルヨガ LV1		18:10～(30分間) ファイドゥ		18:00～(30分間) ハイパーシー				18:00～(45分間) ファイドゥ		日曜日 18:00閉館	
18:15			↓実施日 11日・25日									
18:30												
18:45												
19:00	19:00～(45分間) ファイドゥ		19:00～(30分間) ボンバ 金子		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) ユーバウンド			
19:15												
19:30												
19:45			19:45～(30分間) エアロ									
20:00												
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

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＝アクアビクス

※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。