

2026年 3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	
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	↓No.変更		↓No.変更 09:50～ (15分間) オキシジェン 76		09:50～ (30分間) ラテンダンス ランダム		09:20～ (20分間) 筋トレ 宮崎		↓No.変更 09:50～ (15分間) オキシジェン 74		↓No.変更		
	10:05～ (15分間) オキシジェン 73		10:15～ (30分間) 体幹EX 松本				09:50～ (30分間) ヨガ 25level1	←No.変更	↓No.変更 10:30～ (30分間) ヨガ 22level1	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	10:15～ (30分間) ヨガ 21level2	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	
	10:30～ (45分間) ヨガ 吉川 IR		11:00～ (15分間) ストレッチ ランダム	11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR			10:30～ (30分間) 骨盤EX 松本						
							11:30～ (30分間) ラテンダンス ランダム		11:30～ (45分間) 体幹SP 松本 有料			11:30～ (30分間) ハイパーシー ランダム	
			12:15～ (30分間) ファイドウ ランダム		12:00～ (45分間) ファイドウ ランダム				12:30～ (45分間) ファイドウ ランダム			12:20～ (30分間) メガダンス ランダム	
	13:00～ (30分間) ファイドウ ランダム		13:00～ (30分間) メガダンス ランダム	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 ランダム		13:30～ (15分間) ポール&ストレッチ 木村			13:05～ (30分間) ファイドウ ランダム	
	13:45～ (30分間) メガダンス ランダム		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 24level1	←No.変更	
	14:30～ (45分間) かんたん エアロ 山本		15:00～ (30分間) ヨガ 21level1	←No.変更				15:15～ (30分間) メガダンスフ リー ランダム		15:15～ (30分間) X55 84		14:30～ (30分間) ステップ ランダム	
	15:30～ (30分間) X55 81	←No.変更	15:45～ (30分間) オキシジェン 73		15:30～ (30分間) メガダンス ランダム				16:00～ (30分間) ステップ ランダム			15:15～ (30分間) エアロ 22	←No.変更
	16:15～ (30分間) ステップ ランダム		↑No.変更									16:00～ (30分間) X55 83	←No.変更
		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 ランダム			
	18:00～ (30分間) ハイパーシー ランダム		18:10～ (30分間) ファイドウ ランダム		18:00～ (30分間) ハイパーシー ランダム				18:00～ (45分間) ファイドウ ランダム			日曜日 18:00閉館	
	19:00～ (45分間) ファイドウ ランダム		↓No.変更 19:45～ (30分間) エアロ 23		18:45～ (15分間) ストレッチ ランダム		19:05～ (15分間) 導入エアロ 山本		19:00～ (30分間) ユーバウンド ランダム			  えみくるARIDA (有田市民水泳場) 〒649-0306 和歌山県有田市民初島町浜 1650-1 TEL: 0737-22-3250	
	20:00～ (30分間) ヨガ 26level1				19:10～ (45分間) ファイドウ ランダム		19:30～ (45分間) 初・中級エア ロ 山本 有料 ※定期会員様 無料						

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。