

2026年 4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)		09:50～ (30分間)		09:50～ (30分間)		↓プログラム 変更			
10:00	10:05～ (15分間)		オキシジェノ		ラテンダンス		ヨガ level1		10:05～ (30分間)			
10:15	オキシジェノ		10:15～ (30分間)				10:30～ (30分間) 筋膜wow リリース 松本 有料	←プログラム 追加	エアロ	9:00～ 12:30	10:15～ (30分間)	9:00～ 12:30
10:30	10:30～ (45分間)		体幹EX					←4月～6月 無料		子ども 水泳教室 有料	ヨガ level2	子ども 水泳教室 有料
10:45	ヨガ 吉川 IR		松本									
11:00			11:00～ (15分間)	11:00～ (30分間)								
11:15			ストレッチ ランダム	アクアビクス								
11:30				三本 IR			11:30～ (30分間)		11:30～ (45分間)		11:30～ (30分間)	
11:45							ラテンダンス		体幹SP 松本 有料		ハイパーシー	
12:00								←プログラム 追加	有料		12:20～ (30分間)	
12:15			12:15～ (30分間)		12:00～ (45分間)		12:15～ (30分間)		12:30～ (45分間)		メガダンス	
12:30			ファイドウ		ファイドウ		イレブン		ファイドウ			
12:45												
13:00	13:00～ (30分間)		13:00～ (30分間)	13:00～ (60分間)	13:00～ (45分間)		13:00～ (30分間)		13:30～ (15分間)		13:05～ (30分間)	
13:15	ファイドウ		メガダンス	上級水泳	ヨガ		ファイドウ		ポール& ストレッチ 木村		ファイドウ	
13:30				杉本 有料	上岡 IR				14:00～ (60分間)		13:50～ (30分間)	
13:45	13:45～ (30分間)								14:00～ (60分間)		ヨガ level1	
14:00	メガダンス		14:00～ (30分間)		14:00～ (60分間)	14:00～ (30分間)	14:00～ (30分間)	←時間変更	16:00～ (60分間)			
14:15			体幹EX ライト 松本		成人向け 水泳新教室 坂本・松本 有料	骨盤EX 松本			リンパ スティック ヨガ			
14:30	14:30～ (45分間)								上岡 IR		14:30～ (30分間)	
14:45	かんたん エアロ								有料		ステップ	
15:00	山本		15:00～ (30分間)				15:15～ (30分間)		15:15～ (30分間)		15:15～ (30分間)	
15:15	15:30～ (30分間)		ヨガ level1		15:30～ (30分間)		メガダンス フリー		16:00～ (30分間)		15:15～ (30分間)	
15:30	X55		15:45～ (30分間)		メガダンス				16:00～ (30分間)		エアロ	
15:45			オキシジェノ						ステップ		16:00～ (30分間)	
16:00	16:15～ (30分間)										ラテンダンス	←プログラム 変更
16:15	ステップ											
16:30												
16:45												
17:00									16:45～ (30分間)			
17:15		15:45～ 19:30			15:45～ 19:30		16:30～ 18:50		15:45～ 19:30	メガダンス		
17:30		子ども 水泳教室		子ども 水泳教室 有料	子ども 水泳教室		子ども 体育教室		子ども 水泳教室			
17:45		有料			有料		有料		有料			
18:00	18:00～ (30分間)		18:10～ (30分間)		18:00～ (30分間)		18:00～ (30分間)		18:00～ (45分間)		日曜日 18:00閉館	
18:15	ハイパーシー		ファイドウ		ハイパーシー				ファイドウ			
18:30												
18:45					18:45～ (15分間)							
19:00	19:00～ (45分間)				ストレッチ				19:00～ (30分間)			
19:15	ファイドウ								ユーバウンド			
19:30												
19:45			19:45～ (30分間)		ファイドウ							
20:00	20:00～ (30分間)		エアロ									
20:15	メガダンス フリー											
20:30												
20:45	↑プログラム 変更											
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

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。



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