



2025年 10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)					
9:30			↓No.変更↓				筋トレ 宮崎		↓No.変更↓			
9:45	↓No.変更↓		09:50～ (15分間)		09:50～ (30分間)		09:50～ (30分間)	←No.変更	09:50～ (15分間)		↓No.変更↓	
10:00	10:05～ (15分間)		オキシジェノ76 バーチャル		ラテンダンス ランダム		ヨガ 21level1		オキシジェノ74 バーチャル			
10:15	オキシジェノ72 バーチャル		10:15～ (30分間)		バーチャル		バーチャル		↓プログラム追加		10:15～ (30分間)	
10:30	10:30～ (45分間)		体幹EX		10:30～ (45分間)		10:30～ (30分間)		10:30～ (30分間)	9:00～12:30	ヨガ22level2	9:00～12:30
10:45	ヨガ		松本		ヨガ		骨盤EX		ヨガ 22level1	子ども水泳教室	バーチャル	子ども水泳教室
11:00	吉川 IR			11:00～ (30分間)	上岡 IR		松本		バーチャル	有料		有料
11:15				アクアビクス								
11:30				三木 IR					11:30～ (45分間)		11:30～ (30分間)	
11:45									体幹SP		ハイパーシー ランダム	
12:00									松本		バーチャル	
12:15			12:15～ (30分間)						有料		12:20～ (30分間)	
12:30			ファイドウ ランダム						12:30～ (45分間)		メガダンス ランダム	
12:45			バーチャル						ファイドウ ランダム		バーチャル	
13:00	13:00～ (30分間)		13:00～ (30分間)	13:00～ (60分間)			13:00～ (30分間)		バーチャル		13:05～ (30分間)	
13:15	ファイドウ ランダム		メガダンス ランダム	上級水泳	13:20～ (45分間)		ファイドウ ランダム				ファイドウ ランダム	
13:30	バーチャル		バーチャル	杉本	ファイドウ ランダム		バーチャル				バーチャル	
13:45	13:45～ (30分間)			有料	バーチャル						13:50～ (30分間)	
14:00	メガダンス ランダム		14:00～ (30分間)			14:00～ (60分間)			14:00～ (60分間)		ヨガ 16level2	←No.変更
14:15	バーチャル		体幹EXライト			成人向け水泳 新教室			リンバステック ヨガ		バーチャル	
14:30	14:30～ (45分間)		松本			坂本・松坂			上岡 IR			
14:45	かんたんエアロ					有料	↓実施日:3日、 17日、31日		有料			
15:00	山本		15:00～ (30分間)	←プログラム追加							14:45～ (30分間)	
15:15			ヨガ 20level1						15:15～ (30分間)	←No.変更	ラディカル ランダム	
15:30	15:30～ (30分間)	←プログラム変更	バーチャル		15:30～ (30分間)				X55 82		15:30～ (30分間)	
15:45	X55 78		15:45～ (30分間)		メガダンス ランダム		13:45～17:00		バーチャル		エアロ18	←No.変更
16:00	バーチャル		オキシジェノ72		バーチャル		学校教室		16:00～ (30分間)		バーチャル	
16:15	16:15～ (30分間)		バーチャル				※スタジオ利用 不可		ラディカル ランダム		16:15～ (30分間)	←プログラム変更
16:30	ラディカル ランダム								バーチャル		X55 81	
16:45	バーチャル										バーチャル	
17:00									16:45～ (30分間)			
17:15									メガダンス ランダム			
17:30		15:45～19:30		子ども水泳教室	15:15～19:30	子ども水泳教室	子ども体育教室	15:45～19:30	バーチャル			
17:45		子ども水泳教室		有料	有料	子ども水泳教室	有料	子ども水泳教室				
18:00	18:00～ (30分間)	有料	18:10～ (30分間)		18:00～ (30分間)	有料		有料	18:00～ (45分間)		18:00閉館	
18:15	ハイパーシー ランダム		ファイドウ ランダム		ハイパーシー ランダム				ファイドウ ランダム			
18:30	バーチャル		バーチャル		バーチャル				バーチャル		  えみくるARIDA (有田市民水泳場)	
18:45					18:45～ (15分間)							
19:00	19:00～ (45分間)				ストレッチランダム バーチャル		19:05～ (15分間)		19:00～ (30分間)			
19:15	ファイドウ ランダム				19:10～ (45分間)		導入エアロ 山本		ユーバウンド ランダム			
19:30	バーチャル		↓No.変更↓		ファイドウ ランダム		19:30～ (45分間)		バーチャル			
19:45			19:45～ (30分間)		バーチャル		初・中級エアロ					
20:00	20:00～ (30分間)		エアロ23				山本					
20:15	ヨガ 20level2		バーチャル				有料					
20:30	バーチャル						※定期会員様無 料					
20:45	↑No.変更↑											
21:00												

※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。