

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													
9:30													
9:45													
10:00													
10:15	↓No.変更↓		↓No.変更↓		09:50～(30分間) ラテンダンスランダム		09:50～(20分間) 筋トレ		↓No.変更↓		↓No.変更↓		
10:30	オキシジェノ76 バーチャル		オキシジェノ76 バーチャル		バーチャル		筋トレ		ヨガ 21level1		ヨガ 21level1		
10:45	10:05～(15分間)		10:05～(15分間)		ヨガ EX		ヨガ EX		骨盤EX		骨盤EX		
11:00	吉川 IR		吉川 IR		松本		松本		松本		松本		
11:15					11:00～(30分間) アクアピクス		10:30～(30分間) ヨガ 上岡 IR				11:30～(45分間) 体幹SP		
11:30					三木 IR		ヨガ 上岡 IR				松本		
11:45											有料		
12:00											11:30～(30分間) ハイバーシランダム		
12:15											バーチャル		
12:30											12:20～(30分間) メガダンスランダム		
12:45											バーチャル		
13:00											13:05～(30分間) ファイドウランダム		
13:15											バーチャル		
13:30											13:50～(30分間) ヨガ 16level2		
13:45											バーチャル		
14:00											14:45～(30分間) ラディカルランダム		
14:15											バーチャル		
14:30											15:30～(30分間) エアロ18		
14:45											バーチャル		
15:00											16:15～(30分間) X55 81		
15:15											バーチャル		
15:30											18:00閉館		
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00													
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													
20:45													
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。													



えみくるARIDA
ARIDA BIG SMILE
(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