

2026年 6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)					
10:00	10:05～ (15分間)		オキシジェノ		ラテンダンス		ラディカル ヨガ		10:05～ (30分間)		10:15～ (30分間)	
10:15	オキシジェノ		10:15～ (30分間)				10:30～ (30分間)			9:00～ 12:30	ラディカル ヨガ	9:00～ 12:30
10:30	10:30～ (45分間)		体幹EX				筋膜wow リリース 松本 有料			子ども 水泳教室		子ども 水泳教室
10:45	ヨガ		松本							有料		有料
11:00	吉川 IR		11:00～ (15分間)	11:00～ (30分間)								
11:15			ストレッチ	アウアピクス 三木 IR								
11:30							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												
12:15			12:15～ (30分間)		12:00～ (45分間)		12:15～ (30分間)				12:20～ (30分間)	
12:30			ファイドウ		ファイドウ		イレブン		12:30～ (45分間)		メガダンス	
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)		ファイドウ		13:05～ (30分間)	
13:15	ファイドウ		メガダンス	上級水泳 杉本 有料	ヨガ 上岡 IR		ファイドウ				ファイドウ	
13:30												
13:45	13:45～ (30分間)										13:50～ (30分間)	
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)		14:00～ (60分間)		ラディカル ヨガ	
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 上岡 IR 有料			
14:30	14:30～ (45分間)										14:30～ (30分間)	
14:45	かんたん エアロ		15:00～ (30分間)								ステップ	
15:00	山本		ラディカル ヨガ				15:15～ (30分間)		15:15～ (30分間)			
15:15	15:30～ (30分間)		15:45～ (30分間)		15:30～ (30分間)		メガダンス フリー		15:15～ (30分間)		15:15～ (30分間)	
15:30	X55		オキシジェノ		メガダンス				X55		エアロ	
15:45												
16:00	16:15～ (30分間)								16:00～ (30分間)		16:00～ (30分間)	
16:15	ステップ								ステップ		ラテンダンス	
16:30												
16:45												
17:00												
17:15		15:45～ 19:30		15:15～ 19:30		15:45～ 19:30	16:30～ 18:50	15:45～ 19:30	16:45～ (30分間)		16:45～ (30分間)	
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 有料	子ども 体育教室 有料	子ども 水泳教室 有料	16:00～ (30分間)		メガダンス	
17:45	↓プログラム 変更	有料										
18:00	18:00～ (30分間)		18:10～ (30分間)		18:00～ (30分間)				18:00～ (45分間)			
18:15	ヨガ		ファイドウ		ハイパーシー				ファイドウ			
18:30												
18:45												
19:00	19:00～ (45分間)						19:00～ (30分間)		19:00～ (30分間)			
19:15	ファイドウ						筋トレ&ST 宮崎		ユーバウンド			
19:30												
19:45												
20:00	20:00～ (15分間)	←プログラム 変更	19:45～ (30分間)									
20:15	メガダンス		エアロ									
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

←4月～6月
無料

日曜日 18:00閉館



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

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=アウアピクス

※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。