

2026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			09:50～ (15分間) オキシジェノ		09:50～ (30分間) ラテンダンス		09:50～ (30分間) ラディカル ヨガ LV1	09:30～ (30分間) バイボリン 金子 有料	09:45～ (15分間) エアロ			
10:00	10:05～ (15分間) オキシジェノ		10:15～ (30分間) 体幹EX 松本		10:30～ (30分間) 筋トレ&ST 宮崎		10:30～ (45分間) 筋膜wow リリース 松本 有料	10:15～ (60分間) 中級水泳 北又 有料	10:15～ (30分間) ラディカル ヨガ LV1	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	10:15～ (30分間) ラディカル ヨガ LV2	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料
10:15	10:30～ (45分間) ヨガ 吉川 IR		11:00～ (15分間) ストレッチ	11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR								
10:30												
10:45												
11:00												
11:15												
11:30							11:30～ (30分間) ラテンダンス		11:30～ (45分間) 体幹SP 松本 有料		11:30～ (30分間) ハイパーシー	
11:45												
12:00												
12:15			12:15～ (30分間) ファイドウ		12:00～ (45分間) ファイドウ		12:15～ (30分間) イレブン		12:30～ (45分間) ファイドウ		12:20～ (30分間) メガダンス	
12:30												
12:45												
13:00	13:00～ (30分間) ファイドウ		13:00～ (30分間) メガダンス	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				13:05～ (30分間) ファイドウ	
13:15												
13:30												
13:45	13:45～ (30分間) メガダンス		14:00～ (30分間) 体幹EX ライト 松本			14:00～ (60分間) 成人向け 水泳教室	14:00～ (30分間) 骨盤EX 松本	14:00～ (60分間) リンパ スティック ヨガ			13:50～ (30分間) ラディカル ヨガ LV1	
14:00												
14:15												
14:30	14:30～ (30分間) エアロ		15:00～ (30分間) ラディカル ヨガ LV1		14:30～ (15分間) インターバル	坂本・松本 有料	14:45～ (15分間) ストレッチ	14:45～ (15分間) ストレッチ	上岡 IR 有料		14:30～ (30分間) ステップ	
14:45												
15:00												
15:15	15:30～ (30分間) X55		15:45～ (30分間) オキシジェノ		15:00～ (15分間) シニア フィットネス		15:15～ (30分間) メガダンス フリー		15:15～ (30分間) X55		15:15～ (30分間) エアロ	
15:30												
15:45												
16:00	16:15～ (30分間) ステップ								16:00～ (30分間) ステップ		16:00～ (30分間) ラテンダンス	
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15		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			
17:30												
17:45												
18:00	18:00～ (30分間) ラディカル ヨガ LV1		18:10～ (30分間) ファイドウ		18:00～ (30分間) ハイパーシー				18:00～ (45分間) ファイドウ			
18:15												
18:30												
18:45												
19:00	19:00～ (45分間) ファイドウ		19:00～ (30分間) ボンバ 金子		19:00～ (30分間) 体幹 トレーニング 岡地		19:00～ (30分間) 筋トレ&ST 宮崎		19:00～ (30分間) ユーバウンド			
19:15												
19:30												
19:45			19:45～ (30分間) エアロ									
20:00	20:00～ (15分間) メガダンスフリー											
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												

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。

日曜日 18:00閉館



えみくる
ARIDA
RITA CLUB

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