

2025年 11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) 筋トレ 宮崎					
9:30			↓No.変更↓						↓No.変更↓			
9:45	↓No.変更↓		09:50～ (15分間) オキシジェノ 75		09:50～ (30分間)		09:50～ (30分間)	←No.変更	09:50～ (15分間) オキシジェノ 72		↓No.変更↓	
10:00	10:05～ (15分間) オキシジェノ 73		10:15～ (30分間)		ラテンダンス ランダム		ヨガ 20level1		↓No.変更↓		↓No.変更↓	
10:15			体幹EX 松本		10:30～ (45分間)		10:30～ (30分間)		10:30～ (30分間)	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	10:15～ (30分間) ヨガ 20level2	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料
10:30	10:30～ (45分間)				ヨガ 上岡 IR		骨盤EX 松本		ヨガ 24level1			
10:45	ヨガ 吉川 IR			11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR			↓プログラム 追加					
11:00							11:30～ (30分間)		11:30～ (45分間)		11:30～ (30分間)	
11:15							ラテンダンス ランダム		体幹SP 松本 有料		ハイパーシー ランダム	
11:30											12:20～ (30分間)	
11:45											メガダンス ランダム	
12:00											13:05～ (30分間)	
12:15			12:15～ (30分間)								ファイドウ ランダム	
12:30			ファイドウ ランダム									
12:45												
13:00	13:00～ (30分間)		13:00～ (30分間)	13:00～ (60分間)			13:00～ (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 杉本 有料	13:20～ (45分間)		ファイドウ ランダム					
13:30												
13:45	13:45～ (30分間)										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)		←No.変更	
14:15			体幹EXライ ト 松本			成人向け 水泳新教室 坂本・松坂 有料			リンパ スティック ヨガ 上岡 IR 有料		14:45～ (30分間)	
14:30	14:30～ (45分間)											
14:45	かんたん エアロ 山本		15:00～ (30分間)	←No.変更			↓実施日: 14日				ステップ ランダム	
15:00			ヨガ 21level1						15:15～ (30分間)	←No.変更	15:30～ (30分間)	←No.変更
15:15	15:30～ (30分間)	←No.変更	15:45～ (30分間)		15:30～ (30分間)		13:45～ 16:30 学校教室 ※スタジオ 利用不可		X55 83		エアロ 23	
15:30	X55 81		オキシジェノ 76		メガダンス ランダム				16:00～ (30分間)		16:15～ (30分間)	←No.変更
15:45			↑No.変更↑						ステップ ランダム		X55 80	
16:00	16:15～ (30分間)											
16:15	ステップ ランダム											
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			16:45～ (30分間)			
17:30									メガダンス ランダム			
17:45												
18:00	18:00～ (30分間)		18:10～ (30分間)		18:00～ (30分間)							
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				18:00～ (45分間)		日曜日 18:00閉館	
18:30									ファイドウ ランダム			
18:45					18:45～ (15分間) ストレッチ ランダム						  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	
19:00	19:00～ (45分間)		↓No.変更↓		19:10～ (45分間)		19:05～ (15分間) 導入エアロ 山本		19:00～ (30分間)			
19:15	ファイドウ ランダム				ファイドウ ランダム		19:30～ (45分間) 初・中級エア ロ 山本 有料 ※定期会員 様無料		ユーバウンド ランダム			
19:30												
19:45												
20:00	20:00～ (30分間)		エアロ 21									
20:15	ヨガ 21level2											
20:30	↑No.変更↑											
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。