

2025年 12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	
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	↓No.変更 10:05～ (15分間) オキシジェン 76		↓No.変更 09:50～ (15分間) オキシジェン 74		09:50～ (30分間) ラテンダンス ランダム		09:20～ (20分間) 筋トレ 宮崎		↓No.変更 09:50～ (15分間) オキシジェン 73		↓No.変更 10:15～ (30分間) ヨガ 16level2		
	10:30～ (45分間) ヨガ 吉川 IR		10:15～ (30分間) 体幹EX 松本		10:30～ (45分間) ヨガ 上岡 IR		10:30～ (30分間) ヨガ 22level1	←No.変更	↓No.変更 10:30～ (30分間) ヨガ 21level1	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料	9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料		
			11:00～ (15分間) ストレッチ ランダム ↑プログラム 追加	11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR			11:30～ (30分間) ラテンダンス ランダム		11:30～ (45分間) 体幹SP 松本 有料		11:30～ (30分間) ハイパーシー ランダム		
			12:15～ (30分間) ファイドゥ ランダム						12:30～ (45分間) ファイドゥ ランダム		12:20～ (30分間) メガダンス ランダム		
	13:00～ (30分間) ファイドゥ ランダム		13:00～ (30分間) メガダンス ランダム	13:00～ (60分間) 上級水泳 杉本 有料	13:20～ (45分間) ファイドゥ ランダム		13:00～ (30分間) ファイドゥ ランダム		13:30～ (15分間) ポール&ストレッチ 木村		13:05～ (30分間) ファイドゥ ランダム		
	13:45～ (30分間) メガダンス ランダム		14:00～ (30分間) 体幹EXライ ト 松本			14:00～ (60分間) 成人向け 水泳新教室 坂本・松坂 有料		14:00～ (60分間) リンパ スティック ヨガ 上岡 IR 有料		13:50～ (30分間) ヨガ 24level1		←No.変更	
	14:30～ (45分間) かんたん エアロ 山本		15:00～ (30分間) ヨガ 25level1	←No.変更			↓プログラム 追加 15:15～ (30分間) メガダンスフ リー ランダム		15:15～ (30分間) X55 80	←No.変更	14:45～ (30分間) ステップ ランダム		
	15:30～ (30分間) X55 82	←No.変更	15:45～ (30分間) オキシジェン 75		15:30～ (30分間) メガダンス ランダム				16:00～ (30分間) ステップ ランダム		15:30～ (30分間) エアロ 21	←No.変更	
	16:15～ (30分間) ステップ ランダム		↑No.変更						16:45～ (30分間) メガダンス ランダム	←No.変更	16:15～ (30分間) X55 83	←No.変更	
		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				
	18:00～ (30分間) ハイパーシー ランダム		18:10～ (30分間) ファイドゥ ランダム		18:00～ (30分間) ハイパーシー ランダム				18:00～ (45分間) ファイドゥ ランダム		日曜日 18:00閉館		
	19:00～ (45分間) ファイドゥ ランダム		↓No.変更 19:45～ (30分間) エアロ 20		18:45～ (15分間) ストレッチ ランダム		19:05～ (15分間) 導入エアロ 山本		19:00～ (30分間) ユーバウンド 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		
	20:00～ (30分間) ヨガ 22level2 ↑No.変更				19:10～ (45分間) ファイドゥ 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						

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。