

2025年
5月
レッスン予定表
定休日
毎水曜日
臨時休業
3日(土)祝日
～6日(火)

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ	※祝日3日(土)～6日(火)設備メンテナンスのため 臨時休業です 				1 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	2 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクス 2:30～3:00 アクアビクスA 8:00～8:30 エアロビクス 1:30～2:15	3 休
プール スタジオ	4 休	5 休	6 休	7 休	8 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	9 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクス 2:30～3:00 アクアビクスA 8:00～8:30 エアロビクス 1:30～2:15	10 水中ウォーキング 2:45～3:30 ヨーガ 2:45～3:45
プール スタジオ	11 アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15	12 アクアトレーニング 3:00～3:30 平泳ぎ 8:00～8:30 ハワイアンフラ 1:00～1:45 簡単エアロ 2:00～2:45 ストレッチヨーガ 8:00～9:00	13 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクスC 2:45～3:15 太極拳(上級) 1:00～2:30 太極拳(初級) 2:40～3:40 マーシャルエクササイズ 8:15～9:00	14 休	15 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	16 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクス 2:30～3:00 アクアビクスA 8:00～8:30 エアロビクス 1:30～2:15	17 水中ウォーキング 2:45～3:30 ヨーガ 2:45～3:45
プール スタジオ	18 アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15	19 アクアトレーニング 3:00～3:30 平泳ぎ 8:00～8:30 ハワイアンフラ 1:00～1:45 簡単エアロ 2:00～2:45 ストレッチヨーガ 8:00～9:00	20 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクスC 2:45～3:15 太極拳(上級) 1:00～2:30 太極拳(初級) 2:40～3:40 マーシャルエクササイズ 8:15～9:00	21 休	22 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	23 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクス 2:30～3:00 アクアビクスA 8:00～8:30 エアロビクス 1:30～2:15	24 水中ウォーキング 2:45～3:30 ヨーガ 2:45～3:45
プール スタジオ	25 アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15	26 アクアトレーニング 3:00～3:30 平泳ぎ 8:00～8:30 ハワイアンフラ 1:00～1:45 簡単エアロ 2:00～2:45 ストレッチヨーガ 8:00～9:00	27 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクスC 2:45～3:15 太極拳(上級) 1:00～2:30 太極拳(初級) 2:40～3:40 マーシャルエクササイズ 8:15～9:00	28 休	29 レッスン無し	30 レッスン無し	31 レッスン無し

お断り 担当インストラクターの都合によりレッスンが休止、変更になる場合がありますので
ご了承下さい。 水泳教室にはゴーグルが必要です。

お願い レッスン開始5分経過後からの途中参加はご遠慮下さい。

スタジオレッスン(ヨーガ・ピラティスを除く)には必ずシューズをお持ち下さい。

※レッスン料は会費に含まれます。予約は不要です。

お問い合わせ…京都市東山区東大路渋谷下る妙法院前側町421-1

TEL 075-561-0155 アクア・ヴィナーシャ(日興開発株式会社)