



2025年

LESSON 予定表

ACQUA VIVACE

定休日
毎水曜日

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ	※21日(月)祝 ハワイアンフラはお休みです ※21日(月)祝 簡単エアロ& アクアトレーニングはお休みです 営業時間 夏時間(6~9月) 朝10:00~21:30 通 常(10~5月) 朝11:00~21:30 日・祝は18:00に終了します		1 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	2 休	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 休	10 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	11 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	12 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	13 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	14 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	15 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	16 休	17 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	18 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	19 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	20 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	21	22 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	23 休	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 レッスン無し	30 休	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)