

8月

2025年
レッスンプラン予定表
ACQUA VINAIGLIA

定休日
毎水曜日
臨時休業
17日(日)～24日(日)

	日	月	火	水	木	金	土	
プール スタジオ	※11日(月)祝ハワイアンフラはお休みです ※11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 2:30～3:00 アクアビクスA 8:00～8:30	2 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	3 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	4 アクアトレーニング 3:00～3:30 クロール 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	5 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	6 休	7 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 ぽろぽろ体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	8 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	9 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	10 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	11 休	12 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	13 休	14 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 ぽろぽろ体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	15 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	16 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	17 休	18 休	19 休	20 休	21 休	22 休	23 休	
※施設メンテナンス								
プール スタジオ	24 休	25 アクアトレーニング 3:00～3:30 クロール 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	26 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	27 休	28 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45 ぽろぽろ体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	29 レッスン無し	30 レッスン無し	
プール スタジオ	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)						