



2025年

9月

レッスン予定表

ACQUA VIVACEIA

定休日
毎水曜日
臨時休業
23日(火)

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ		1 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	2 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	3 休	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 休	11 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	12 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	13 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	14 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	15	16 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	17 休	18 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	19 水泳教室 1:30～2:00 アクアビクスA 8:00～8:30	20 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	21 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	22 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	23 休	24 休	25 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	26 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	27 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	28 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	29 レッスン無し	30 レッスン無し	※15日(月)祝岡本インストラクター担当《ハワイアンフラ》はお休みです ※15日(月)祝和山インストラクター担当《簡単エアロ&アクアトレーニング》はお休みです ※18日(木)申斐インストラクター担当《ピラティス》はお休みです ※19日(金)申斐インストラクター担当《エアロビクス&アクアビクス》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			

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)