



2025年

レッスン予定表

定休日
毎水曜日

ACQUA VITAE

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ				1 休	2 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	3 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	4 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	5 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	6 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	7 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	8 休	9 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	10 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	11 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	12 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	13	14 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	15 休	16 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	17 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	18 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	19 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	20 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	21 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	22 休	23 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	24 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	25 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	26 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	27 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	28 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	29 休	30 レッスン無し	31 レッスン無し	

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

※13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

※13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

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)