

2025年 11月 レッスン予定表

ACQUA VITAEaIA

定休日
毎水曜日
臨時休業
24日(月)祝

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ	※3日(月) 祝ハワイアンフラはお休みです ※3日(月) 祝簡単エアロ&アクアトレーニングはお休みです ※8日(土)ヨーガはお休みです						1 水中ウォーキング 2:45~3:30
プール スタジオ	2 アクアピクスC 2:30~3:00	3 シェイプアップピラティス 1:30~2:15	4 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	5 休	6 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	7 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:30~3:00 らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	8 水中ウォーキング 2:45~3:30
プール スタジオ	9 アクアピクスC 2:30~3:00	10 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30	11 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	12 休	13 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	14 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:30~3:00 らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	15 水中ウォーキング 2:45~3:30
プール スタジオ	16 アクアピクスC 2:30~3:00	17 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30	18 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	19 休	20 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	21 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:30~3:00 らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	22 水中ウォーキング 2:45~3:30
プール スタジオ	23 アクアピクスC 2:30~3:00	24 シェイプアップピラティス 1:30~2:15	25 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15 太極拳(上級) 1:00~2:30	26 休	27 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	28 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:30~3:00 らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	29 ヨーガ 2:45~3:45
プール スタジオ	30 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。				レッスン無し
			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)				