



2025年

レッスン予定表

ACQUA VITAE

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	<p>※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)ヨガはお休みです</p> <p>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</p>						1 水中ウォーキング 2:45~3:30 ヨガ 2:45~3:45
プール スタジオ	2 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	3	4 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	5 休	6 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	7 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	8 水中ウォーキング 2:45~3:30
プール スタジオ	9 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	10 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30 ハワイアンフラ 1:00~1:45 簡単エアロ 2:00~2:45 ストレッチヨガ 8:00~9:00	11 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	12 休	13 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	14 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	15 水中ウォーキング 2:45~3:30 ヨガ 2:45~3:45
プール スタジオ	16 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	17 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30 ハワイアンフラ 1:00~1:45 簡単エアロ 2:00~2:45 ストレッチヨガ 8:00~9:00	18 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	19 休	20 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	21 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	22 水中ウォーキング 2:45~3:30 ヨガ 2:45~3:45
プール スタジオ	23 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	24 休	25 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	26 休	27 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	28 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	29 レッスン無し
プール スタジオ	30 レッスン無し	<p>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)</p>					

