



2026年 レッスン予定表

ACQUA VITAECCIA

定休日
毎水曜日
臨時休業
2月23日(月)

	日	月	火	水	木	金	土
プール	1 アクアビクスC 2:30~3:00	2 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30	3 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	4 休	5 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	6 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	7 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	シエイブアップピラティス 1:30~2:15	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	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		らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロビクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	8 アクアビクスC 2:30~3:00	9 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30	10 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	11 休	12 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	13 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	14 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	シエイブアップピラティス 1:30~2:15	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	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		らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロビクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	15 アクアビクスC 2:30~3:00	16 アクアトレーニング 3:00~3:30 バタフライ 8:00~8:30	17 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	18 休	19 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	20 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	21 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	シエイブアップピラティス 1:30~2:15	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	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		らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロビクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	22 アクアビクスC 2:30~3:00	23 休	24 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	25 休	26 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	27 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	28 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	シエイブアップピラティス 1:30~2:15		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		らくらく体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロビクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール							
スタジオ							

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)