



レッスンスケジュール表

休業日
毎水曜日

2024年4月レッスン休みご注意など

	日	月	火	水	木	金	土
プール		1 アクアトレーニング 3:00~3:30 平泳ぎ 8:00~8:30	2 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	3 休	4 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	5 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクス 2:30~3:00 アクアピクスA 8:00~8:30	6 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ		簡単エアロ 2:00~2:45 ストレッチヨガ 8:00~9:00	マーシャルエクササイズ 8:15~9:00		555体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロピクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	7 アクアピクスC 2:30~3:00	8 アクアトレーニング 3:00~3:30 平泳ぎ 8:00~8:30	9 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	10 休	11 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	12 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクス 2:30~3:00 アクアピクスA 8:00~8:30	13 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	江付の光テイク 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		555体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロピクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	14 アクアピクスC 2:30~3:00	15 アクアトレーニング 3:00~3:30 平泳ぎ 8:00~8:30	16 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	17 休	18 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	19 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクス 2:30~3:00 アクアピクスA 8:00~8:30	20 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	江付の光テイク 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		555体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロピクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	21 アクアピクスC 2:30~3:00	22 アクアトレーニング 3:00~3:30 平泳ぎ 8:00~8:30	23 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクスC 2:45~3:15	24 休	25 アクアピクスA 2:15~2:45 アクアピクスB 3:15~3:45	26 水泳教室 1:30~2:00 アクアピクス 2:30~3:00 アクアピクスA 8:00~8:30	27 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	江付の光テイク 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		555体操ストレッチ 1:15~2:00 ピラティス 7:45~8:30	エアロピクス 1:30~2:15	ヨガ 2:45~3:45
プール	28 江付の光テイク 1:30~2:15	29 レッスン無し	30 レッスン無し	<p>http://vinaccia.jp</p>			
スタジオ	アクアピクスC 2:30~3:00						

営業時間 午前11:00~午後21:30 日祝 午前11:00~午後18:00 ※毎月のレッスンスケジュール表がパソコンでダウンロードできます

お断りお願い 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。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。ジム・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 日興開発株式会社