

210×297mm

2024年

2024年 レッスン予定表

定休日
毎水曜日

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ		1 アクアトレーニング 3:00～3:30	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C 2:45～3:15 アクアピクスA 8:00～8:30	6 水中ウォーキング 2:45～3:30
プール スタジオ	7	8 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 ストレッチヨガ 8:00～9:00	9 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 太極拳(初級) 2:40～3:40 マニッシュエクササイズ 8:15～9:00	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 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	12 水泳教室 1:30～2:00 アクアピクスC 2:45～3:15 アクアピクスA 8:00～8:30	13 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	14	15	16 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 太極拳(初級) 2:40～3:40 マニッシュエクササイズ 8:15～9:00	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 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	19 水泳教室 1:30～2:00 アクアピクスC 2:45～3:15 アクアピクスA 8:00～8:30	20 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	21	22 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 ストレッチヨガ 8:00～9:00	23 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 太極拳(初級) 2:40～3:40 マニッシュエクササイズ 8:15～9:00	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 らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	26 水泳教室 1:30～2:00 アクアピクスC 2:45～3:15 アクアピクスA 8:00～8:30	27 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	28	29 レッスン無し	30	31 休	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		



レッスン表
スマホ写真で持
つたおりに

レッスン休みで注意

※1日(月)田端インストラクター担当《クロール》はお休みです
 ※15日(月)祝岡本インストラクター担当《ハフアンプラ》はお休みです
 ※15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-
 TEL 075-561-0155 アクア・ヴィナーシャ(日興開発株式会社)



レッスン表へ
スマホ写真で撮ると
つながります

レッスンの文字 基本12
ヒラギノ丸ゴStd 12P