



2024年 レッスン予定表 ACQUA VITA

定休日
毎水曜日
16日(金)～
23日(金)

	日	月	火	水	木	金	土
プール	※3日(土)田端インストラクター担当 《水中ウォーキング》はお休みです ※12日(月)祝岡本インストラクター担当 《ハワイアンフラ》はお休みです ※12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				1 アクアビクスA 2:15～2:45 アクアビクスB 3:15～3:45	2 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	3
スタジオ					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	ヨーガ 2:45～3:45
プール	4 アクアビクスC 2:30～3:00	5 アクアトレーニング 3:00～3:30 平泳ぎ 8:00～8:30 ハワイアンフラ 1:00～1:45 簡単エアロ 2:00～2:45 ストレッチヨーガ 8:00～9:00	6 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	7 休	8 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	9 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	10 水中ウォーキング 2:45～3:30 ヨーガ 2:45～3:45
スタジオ	シェイプアップピラティス 1:30～2:15					エアロビクス 1:30～2:15	
プール	11 アクアビクスC 2:30～3:00	12	13 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	14 休	15 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	16 休	17 休
スタジオ	シェイプアップピラティス 1:30～2:15						
プール	18 休	19 休	20 休	21 休	22 休	23 休	24 水中ウォーキング 2:45～3:30 ヨーガ 2:45～3:45
スタジオ			★施設メンテナンス				
プール	25 アクアビクスC 2:30～3:00	26 アクアトレーニング 3:00～3:30 平泳ぎ 8:00～8:30 ハワイアンフラ 1:00～1:45 簡単エアロ 2:00～2:45 ストレッチヨーガ 8:00～9:00	27 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	28 休	29 休	30 休	31 休
スタジオ	シェイプアップピラティス 1:30～2:15				レッスン無し		
					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		

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)