



2024年 レッスン予定表

ACQUA VITAECCIA

定休日
毎水曜日
年末年始臨時休業
27日(金)～
1月5日(日)

	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	シェイプアップピラティス 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 マーシャルイクササイズ 8:15～9:00	休	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	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	シェイプアップピラティス 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 マーシャルイクササイズ 8:15～9:00	休	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	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	シェイプアップピラティス 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 マーシャルイクササイズ 8:15～9:00	休	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	22 アクアビクスC 2:30～3:00	23 アクアトレーニング 3:00～3:30 バタフライ 8:00～8:30	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 休	28 休
スタジオ	シェイプアップピラティス 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 マーシャルイクササイズ 8:15～9:00	休	らくらく体操ストレッチ 1:15～2:00 ピラティス 7:45～8:30	休	休
プール	29 休	30 休	31 休	<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>			
スタジオ	1/5(日)まで休み						

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)