

1月

2025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

12月27日(金)  
～5日(日)

	日	月	火	水	木	金	土
プール スタジオ	※13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 ※13日(月)祝・11日(月)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 <b>営業時間</b> 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			1	2	3	4
				休	休	休	休
プール スタジオ	5	6	7	8	9	10	11
	休	アクアトレーニング 3:00～3:30 バタフライ 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	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	休	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	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 エアロビクス 1:30～2:15	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	12	13	14	15	16	17	18
	アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15		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	休	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	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 エアロビクス 1:30～2:15	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	19	20	21	22	23	24	25
	アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15	アクアトレーニング 3:00～3:30 バタフライ 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	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	休	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	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 エアロビクス 1:30～2:15	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	26	27	28	29	30	31	
	アクアビクスC 2:30～3:00 シェイプアップピラティス 1:30～2:15	アクアトレーニング 3:00～3:30 バタフライ 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	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	休	レッスン無し	レッスン無し	

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)