



2025年

# レッスン予定表

ACQUA VITAECCIA

定休日  
毎水曜日  
年度末臨時休業  
30日(日)31日(月)

	日	月	火	水	木	金	土
プール	※24日(月)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						1 水中ウォーキング 2:45~3:30
スタジオ	<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						ヨーガ 2:45~3:45
プール	2 アクアビクスC 2:30~3:00	3 アクアトレーニング 3:00~3:30 背泳ぎ 8:00~8:30	4 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	5 休	6 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	7 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	8 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 マーシャルエクササイズ 8:15~9:00		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	9 アクアビクスC 2:30~3:00	10 アクアトレーニング 3:00~3:30 背泳ぎ 8:00~8:30	11 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	12 休	13 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	14 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	15 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 マーシャルエクササイズ 8:15~9:00		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	16 アクアビクスC 2:30~3:00	17 アクアトレーニング 3:00~3:30 背泳ぎ 8:00~8:30	18 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	19 休	20 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	21 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	22 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 マーシャルエクササイズ 8:15~9:00		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	23 アクアビクスC 2:30~3:00	24 アクアトレーニング 3:00~3:30 背泳ぎ 8:00~8:30	25 水泳教室 1:30~2:00 アクアビクスC 2:45~3:15	26 休	27 アクアビクスA 2:15~2:45 アクアビクスB 3:15~3:45	28 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	29 レッスン無し
スタジオ	シェイプアップピラティス 1:30~2:15	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 マーシャルエクササイズ 8:15~9:00		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	
プール	30 休	31 休	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)				
スタジオ							