

# 10月 Addict静岡店レッスンスケジュール

代行情報は裏面をご確認下さい

ドアクローズ 月~土 22:00 / 日祝 18:30 厳守でお願い致します

	月	火	水	木	金	土	日				
	ヨガ初級	ヨガ中級	ヨガ上級	ヨガ初級~上級	ピラティス	ヨガ以外	30分レッスン				
9	常温スタジオ 9:00-10:00 リンパデトックス Kaori.T	HOTスタジオ 09:00-09:45 朝ヨガ YUMI	HOTスタジオ 9:00-10:00 Flow Emi.S	常温スタジオ 9:00-10:00 ダイナミックフロー YUMI	常温スタジオ 9:00-10:00 朝ヨガ YUKO	HOTスタジオ 9:00-10:00 Easy Flow Shihoko.H	常温スタジオ 9:00-10:00 アロマ Mavo.I	HOTスタジオ 13:30-14:30 ストレッチヨガ Mitsuki	常温スタジオ 9:00-10:00 デトックス Otoha.T	HOTスタジオ 9:00-10:00 Relax Eriko.M	
10	10:30-11:30 5.12.19 バレエストレッチ &ピラティス Mitsuki		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:30-11:30 Let's Jump!! Midori.O		10:15-11:15 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H		10:15-11:15 オールレベル Mavo.I	10:35-11:35 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩凝り解消ヨガ 4日YUKO 11.18.25 バレエストレッチ &ピラティス Mitsuki	10:15-11:15 shape-up Eriko.M
11		11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kavoko.N				11:00-12:00 やさしいフロー YUKO		12:00-12:45 シェイプアップ Mitsuki	10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W		
12		11:45-12:45 5.12.26 デトックス 19.アシュタンガ Yumi.K		12:00-13:00 骨盤ダイエット Yumi.K	12:00-13:00 Beginner Shihoko.H			12:00-13:00 肩凝り解消ヨガ Rina		12:15-13:15 陰陽ヨガ Mequ.T	12:00-13:00 4.18YUMI 11.25YUKO Easy Flow
13	13:30-14:15 脂肪燃焼 エクササイズ ERIKA		13:30-14:30 Easy Flow YUKO	13:30-14:30 バレリーナスタイル Ai	13:30-14:30 ストレッチヨガ Mitsuki	13:30-14:30 Relax YUMI	13:30-14:30 9日脂肪燃焼 ERIKA	13:30-14:30 美脚ヨガ YUKO		13:45-14:45 3.24.31 アロマヨガ YUKO	13:30-14:30 ハレトロン&ヨガ Midori.O
14						14:30-15:30 1.15.29リストラ	15:00-16:00 ダイナミックフロー Emi.S	15:00-16:00 Relax Mitsuki		24.Relax YUMI	
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ Mitsuki	15:00-16:00 Flow YUMI	15:00-16:00 ほぐし&ヨガ YUMI	15:00-16:00 Basic Mitsuki	8.22ロコモ Kaori					15:15-16:15 4.18リストラ
16		26日Relax YUMI	6日 YUKO								11.25ロコモ Kaori
17				18:20-19:05 7日美脚ヨガ YUKO							16:30-17:30 インナーシェイプ Kaori.T
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	18:20-19:20 リセットヨガ Kaori.T	18:20-19:05 美尻トレ ERIKA	18:20-19:20 Let's Jump!! Kumiko.S				17:30-18:30 3.17.31たまご 10.24陰ヨガ Mequ.T		18:45-19:45 Easy Flow Emi.S
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 ゆがみ改善 YUKO	19:30-20:30 デトックス Kaori.T	19:20-20:20 Flow Emi.S	19:25-20:25 月礼拝 Rina	18:30-19:30 ほぐし&リラックス 9.16.23.30 YUMI	18:40-19:40 Easy Flow YUKO			
20	19:45-20:45 バレトロン&筋トレ Midori.O			19:40-20:40 キャンドルヨガ Mitsuki	20:35-21:35 Easy Flow Emi.S	20:35-21:35 アロマRelax Rina	20:20-21:20 やさしい 脂肪燃焼 YUKO 9.16.23.30	20:00-21:00 Basic YUMI		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S	
21		20:40-21:40 5日EasyFlow YUMI									
		12日アロマヨガ									
		19日中級FLOW YUKO									
22											

※10月10日(土)、20日(火)は休館日となります。