

7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

	ヨガ初級	ヨガ中初級	ヨガ中級	ヨガ上級	ピラティス・コア	有酸素	各週レッスン												
	月		火		水		木		金		土		日						
	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ			
9		09:15-10:15 Easy Flow Yumi.K	09:00-10:00 肩こり解消 YUKO	9:00-10:00 Flow Emi.S		9:00-10:00 朝ヨガ saki		9:00-10:00 デトックス Shihoko.H	アロマ Mayo.I	9:00-10:00 ストレッチヨガ Mitsuki	9:15-10:15 美筋トレーニング Shoko.W	9:00-10:00 デトックス Otoha.T		10:00-11:00 肩こり解消 shape-up Eriko.M	9:00-10:00 Relax Eriko.M			9	
10	10:30-11:30 バレエストレッチ &ピラティス 12.26Mitsuki	10:45-11:45 5.12.26デトックス 19アシュタンガ Yumi.K		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:30-11:30 Let's Jump!! Midori.O		10:30-11:30 Easy Flow YUKO	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H		10:30-11:30 Easy Flow Shihoko.H	10:30-11:30 Vinyasa Mavo.I	10:35-11:35 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩こり解消 shape-up Eriko.M	10:15-11:15 shape-up Eriko.M					10
11	12.26Mitsuki 10:30-11:30 shapeコア 5.19.ERIKA		11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kavoko.N			11:20-12:20 Easy Flow YUKO					10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W		4.18.Mitsuki 11.25YUKO						11
12											12:00-13:00 肩凝り解消 Mitsuki		12:15-13:15 陰陽ヨガ Megu.T		12:00-13:00 Flow YUKO				12
13	13:30-14:30 パレトン YUKO	13:30-14:30 flow&aroma Shima.H		13:30-14:30 Easy Flow YUKO	13:30-14:30 INSIDE YOGA Sachiko	13:30-14:30 美尻トレ ERIKA	13:00-14:00 Beginner Shihoko.H	13:30-14:30 Basic Mitsuki	13:45-14:45 Basic saki	13:45-14:45 shape-up Eriko.M		13:45-14:45 Beginner saki	14:30-15:30 Let's Jump!! ERIKA 11.25	13:30-14:30 M body Midori.O					13
14							14:30-15:30 Let's Jump!! ERIKA	15:00-16:00 ダイナミックフロー Emi.S			15:15-16:15 Beginner saki								14
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ 12.26Mitsuki Easy Flow 5.19YUKO	15:15-16:15 ほぐし&リラク クス Mitsuki	15:00-16:00 Flow YUKO	15:00-16:00 Relax saki	15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K						15:15-16:15 美尻トレ 3.17.24ERIKA Basic 31.YUKO	15:30-16:30 パレトン YUKO 4.18	16:00-17:00 ストレッチヨガ 4.Mitsuki Beginner 18saki Easy Flow 25YUKO					15
16																			16
17												17:30-18:30 3.24たまご 17.31陰ヨガ Megu.T							17
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M 12日Basic YUKO		18:20-19:20 ピラティス Mitsuki	18:45-19:45 shapeコア ERIKA	18:20-19:20 アロマリラックス YUKO	19:00-20:00 Let's Jump!! Kumiko.S	18:45-19:45 美尻トレ ERIKA	18:30-19:30 ゆがみ&ほぐし YUKO	18:40-19:40 Relax Saki									18
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M		19:30-20:30 Beginner Saki		19:30-20:30 Flow Emi.S					20:00-21:00 月礼拝 YUKO		15:00-16:00 Beginner 11.saki						19
20	19:45-20:45 5.19筋膜リリース 12.26M body Midori.O			20:40-21:40 Basic 13.Akane.M 6.27.saki		20:40-21:40 Easy Flow Emi.S						20:00-21:00 Vinyasa Emi.S	16:30-17:30 美尻トレ 11.ERIKA						20
21																			21
22		ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ							22

7月10日20日 定休日 .22日23日 祝日営業

Hot Yoga & Studio Addict
静岡市葵区長沼2丁目15-8 2F
TEL : 054-267-2108
mail : shizuoka@addict-yoga.com