



12月 Addict富士店レッスンスケジュール

※代行・休講情報は裏面をご確認ください。

ヨガ初級		ヨガ初級～中級		ヨガ中級		ヨガ上級		ヨガオールクラス		ピラティス		ヨガ以外		要室内用シューズ			
月(6.13.20.27)		火(7.14.21.28)		水(1.8.15.22.29)		木(2.9.16.23)		金(3.10.17.24)		土(4.11.18.25)		日(5.12.19.26)					
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	9:15-10:15 12/6.20 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 12/13.27 朝ヨガ Aila		9:30-10:30 朝ヨガ Natsuki.		9:00-10:00 Basic Naho		9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:00-10:00 12/10.24 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10)	9:00-10:00 12/3.17 デトックスFlow Tomoko.M	9:30-10:30 パワー ピラティス Satsuki.T	9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:30-10:30 筋トレレニング サーキット Satsuki.T	9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M		9	
			10:15-11:15 Let's Jump!!! ERIKA		10:15-11:15 楽々Shape Up Emi		10:15-11:15 筋トレ& 体幹ダイエット Satsuki.T			10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann		10:50-11:50 THE 体幹 アスリート Satsuki.T				10	
10	10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T	10:30-11:30 フローヨガ メンテナンス MEGU															
11						11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi		11:30-12:30 リングストレッチ Satsuki.T	11:35-12:35 INSIDE YOGA Sachiko		12:00-13:00 ヨガピラティス Mitsuki	10:50-11:50 12/25 THE腹筋 Satsuki.T	11:30-12:30 12/12.26 Let's Jump!!! 12/5.19 美筋トレーニング Shoko.W		12:45-13:45 Easy Flow Nori		11
12		12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T		12:15-13:15 Basic Yumi			12:45-13:30 12/2.16 キック&ボクシング エクササイズ Rina.A										12
13			13:35-14:35 12/14.28 パレトン Haruna.S		13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W	13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T	12:45-13:30 12/9.23 ZUMBA® Rina.A	13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F	13:40-14:25 コンビネーションエアロ KANTA	13:30-14:30 Flow Chisato.S		13:15-14:15 ストレッチヨガ Mitsuki	13:50-14:50 Mind Flow Emi				13
14		14:00-15:00 Easy Flow Saki.N	14:00-15:00 12/7.21 骨盤調整 エクササイズ Sayumi.T	14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA		13:00-14:00 フルボディメイク Satsuki.T	14:00-17:00 ヨガインストラクター 養成講座		14:40-15:25 ZUMBA® KANTA								14
15	15:00-17:00 ヨガインストラクター 養成講座					13:00-14:00 12/22 THE腹筋 Satsuki.T								15:10-16:10 ダイナミック フロー Emi			15
16													16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N				16
17																	17
18									18:45-19:45 12/10.24 たまごヨガ(9)								18
19	19:45-20:30 12/6.20 ヒップホップ ボクササイズ chisato	18:30-19:30 筋トレ& ストレッチ Satsuki.T	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA	18:45-19:45 陰陽ヨガ MEGU	18:30-19:30 美筋トレーニング Shoko.W		18:45-19:45 12/2.16 Flow Emi	18:45-19:45 12/9.23 Flow Emi	18:45-19:45 12/3.17 リストラティブ ヨガ(10) MEGU		18:30-19:30 INSIDE YOGA Sachiko	19:00-20:00 Relax Candle yoga Mitsuki				19	
20	19:45-20:30 12/13.17 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N	20:00-21:00 リラックスヨガ Saki.N	20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:20-21:20 Let's Jump!!! Rie.O		19:45-20:45 Flow YUKO	20:00-20:45 コンビネーションエアロ Noriko.M	20:00-21:00 Easy Flow Emi	20:00-20:50 Fight-The ボクササイズ &体幹 Toshiyuki.N	20:00-21:00 フローヨガ メンテナンス MEGU					20	
21																	21

上記すべてのレッスンで体験レッスンが受講できます。	
	女性限定のプログラムです。
	室内用シューズが必要なプログラムです。

12/30(木)31(金)は休館日となります。

… 週代わりレッスンになります。
日程をご確認ください。

Addict富士店
〒416-0952 静岡県富士市青葉町590
番地
TEL:0545-32-8885

【代行のご案内】

12月 Addict富士店レッスンスケジュール

日付		時間	レッスン内容			担当者	⇒	時間	レッスン内容		担当者
12月8日	水	10:15-11:15	常温	【初級～中級】	楽々Shape Up	Emi	⇒	10:15-11:15	【初級～中級】	身体温めヨガ	Nori
12月8日	水	11:35-12:35	HOT	【上級】	ダイナミックフロー	Emi	⇒	11:35-12:35	【上級】	Flow	Nori
12月9日	木	18:45-19:45	HOT	【中級】	Flow	Emi	⇒	18:45-19:45	【中級】	Flow	Naho
12月9日	木	20:00-21:00	HOT	【初級】	Easy Flow	Emi	⇒	20:00-21:00	【初級】	Easy Flow	Naho

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容	担当者
<p>12月の休講はございません。 ※緊急の休講がある場合は、別途ご案内させていただきます。</p>			

【駐車場のご案内】

・第1駐車場が満車の際は第3駐車場をご利用ください。
駐車場の案内図につきましては、フロントにて掲示させていただきます。
ご不明点につきましては、お近くのスタッフかフロントまで
お声がけ下さい。ご案内いたします。

【ジムエリアからのご案内】

※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフか
フロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。

※ジムエリアのご利用は営業終了30分前です。
何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【携帯電話のご利用につきまして】

※スタジオ内での携帯のご利用はご遠慮ください。
※ジムエリアでの携帯電話につきましては、
「撮影」「通話」をご遠慮いただいております。
何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。


「出張ヨガ」って
知ってる？

アディクト富士店で
絶賛受付中！

会社 自宅 ケアホーム 学校

アディクト富士店では「出張ヨガ」を行っており、
会社・学校・自宅・ケアホーム などの施設へ行きヨガレッスンを提供しております。

詳しくは、▶▶▶

 **YOGA** インストラクター養成講座
国際ホディメンテナン協会(IBMA) 受講生募集中 ※年齢問わず男女可です。

週に2日 最短1ヶ月で資格取得