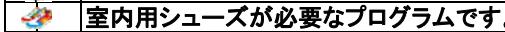
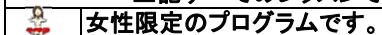


12月 Addict富士店レッスンスケジュール

※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 9:15-10:15 12/6.20 アロマ× セルフケア Aila(10)	HOTスタジオ 9:15-10:15 12/13.27 朝ヨガ Aila	常温スタジオ HOTスタジオ 9:30-10:30 朝ヨガ Natsuki.	常温スタジオ HOTスタジオ 9:00-10:00 Basic Naho	常温スタジオ HOTスタジオ 9:00-10:00 朝ヨガ Nori	常温スタジオ HOTスタジオ 9:00-10:00 12/10.24 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10)	常温スタジオ HOTスタジオ 9:00-10:00 12/3.17 デトックスFlow Tomoko.M	常温スタジオ HOTスタジオ 9:30-10:30 朝ヨガ Nori	常温スタジオ HOTスタジオ 9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M
9									9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M
10									9:30-10:30 筋トレーニング サーキット Satsuki.T
11									10:50-11:50 THE 体幹 アスリート Satsuki.T
12									10:50-11:50 12/25 THE腹筋 Satsuki.T
13									11:30-12:30 12/12.26 Let's Jump!!!
14									12/5.19 美筋トレーニング Shoko.W
15									12:45-13:45 Easy Flow Nori
16									13:50-14:50 Mind Flow Emi
17									15:10-16:10 ダイナミック フロー Emi
18									16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N
19	19:45-20:30 12/6.20 ヒップホップ ボクササイズ Satsuki.T	18:30-19:30 筋トレ& ストレッチ Satsuki.T	19:30-20:15 陰陽ヨガ MEGU	18:45-19:45 美筋トレーニング Shoko.W	18:30-19:30 18:45-19:45 12/2.16 Flow Emi	18:45-19:45 12/10.24 たまごヨガ(9)	18:30-19:30 INSIDE YOGA Sachiko	19:00-20:00 Relax Candle yoga Mitsuki	ドアクローズ
20	chisato 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	ドアクローズ
21									ドアクローズ

上記すべてのレッスンで体験レッスンが受講できます。



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

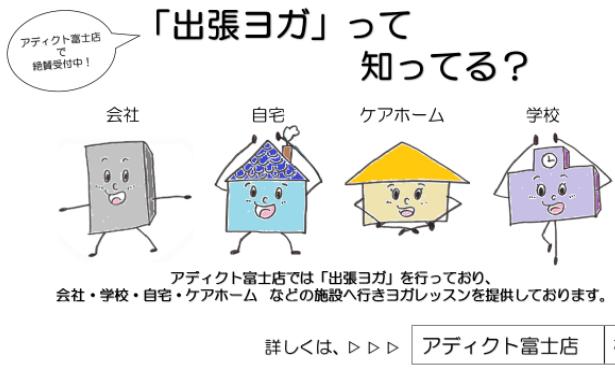
日付	時間	レッスン内容			担当者	⇒	時間	レッスン内容		担当者	
12月8日	水	10:15-11:15	常温	【初級～中級】	楽々Shape Up	Emi	⇒	10:15-11:15	【初級～中級】	身体温めヨガ	Nori
12月8日	水	11:35-12:35	HOT	【上級】	ダイナミックフロー	Emi	⇒	11:35-12:35	【上級】	Flow	Nori
12月9日	木	18:45-19:45	HOT	【中級】	Flow	Emi	⇒	18:45-19:45	【中級】	Flow	Naho
12月9日	木	20:00-21:00	HOT	【初級】	Easy Flow	Emi	⇒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

【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。
駐車場のご案内図につきましては、フロントにて掲示させて
いただいております。
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。

 **YOGA** インストラクター養成講座
受講生募集中

国際ボディメンテナンス協会(IBMA)

※年齢問わず男女可です。

週に2日 最短1ヶ月で資格取得