



6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 パーチャル

	月(6.13.27)		火(7.14.21.28)		水(1.8.15.22.29)		木(2.9.16.23.30)		金(3.17.24)		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	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 6/13 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 6/6.27 朝ヨガ Aila	9:30-10:00 COREビギナー (体幹)	9:30-10:30 朝ヨガ Natsuki.		9:00-10:00 Basic Naho		9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:35-10:05 CORE (体幹)	9:00-10:00 デトックスFlow Tomoko.M	9:20-10:05 BODY PUMP (筋トレ)	9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:30-10:00 CORE (体幹)	9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M
10		10:30-11:30 陰陽ヨガ MEGU	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		10:20-10:50 BODY COMBAT (ビギナー)	10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann	10:25-11:10 BODY COMBAT (格闘技)	10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann	10:15-11:00 BODY PUMP (筋トレ)	
11	10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T		11:35-12:35 INSIDE YOGA Sachiko			11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi	11:40-12:25 BODY PUMP (筋トレ)	11:30-12:30 リングストレッチ Satsuki.T					11:30-12:30 6/12.26 Let's Jump!!! 6/5.19 美筋トレーニング Shoko.W	12:45-13:45 Easy Flow Nori
12		12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T		12:15-13:15 Basic Yumi							12:00-13:00 ヨガピラティス Mitsuki			
13	13:15-13:45 BODY PUMP ビギナー (筋トレ)		13:35-14:35 6/7.21 バレトン Haruna.S	13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W	13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T	13:00-14:00 6/15.29 フルボディメイク Satsuki.T	12:45-13:30 SH'BAM (ダンス系)	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	
14		14:00-15:00 ディープフロー Chisato.S	13:35-14:35 6/14.28 BODYBALANCE (ヨガ系)	14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA	14:50-15:50 BODY BALANCE (ヨガ系)	13:00-14:00 6/22 THE腹筋 Satsuki.T	13:45-14:30 BODY COMBAT (格闘技)		14:40-15:25 ZUMBA® KANTA		14:30-15:30 BODY PUMP (筋トレ)		15:10-15:40 CORE (体幹)	15:10-16:10 ダイナミック フロー Emi
15											15:45-16:30 SH'BAM (ダンス系)		16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N	
16														
17														
18		18:45-19:45 筋トレ& ストレッチ Satsuki.T		18:45-19:45 フルボディ ピラティス Satsuki.T	18:45-19:45 フルボディ ピラティス Satsuki.T		18:45-19:45 6/9.23 Flow Emi	18:45-19:45 6/2.16.30 Flow Emi	18:45-19:45 6/17 たまごヨガ(9)	18:45-19:45 6/3.24 リストラティブ ヨガ(10) MEGU	18:30-19:30 INSIDE YOGA Sachiko			
19	18:50-19:35 BODY PUMP (筋トレ)	THE腹筋 Satsuki.T	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA	18:45-19:45 陰陽ヨガ MEGU							19:00-20:00 Relax Candle yoga Mitsuki			ドアクローズ
20	20:00-20:45 BODY COMBAT (格闘技)	20:00-21:00 夜のヨガ ～集中と解放～ Nori	20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:00-21:00 BODY BALANCE (ヨガ系)	20:00-21:00 リンパストレッチ Satsuki.T	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	19:50-20:35 SH'BAM (ダンス系)			
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。

6/10(金)20(月)は休館日となります。

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

 … 週代わりレッスンになります。
 日程をご確認ください。

【代行のご案内】

4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	
6月11日	土	12:00-13:00	常温 [初級~中級]	ヨガピラティス	Mitsuki	⇒	12:00-13:00		BODYBALANCE(ヨガ系)	
6月11日	土	19:00-20:00	HOT [初級]	Relax Candle yoga	Mitsuki	⇒	19:00-20:00	[初級]	リラックスヨガ	Yumi

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者	
6月11日	土	16:00-17:00	HOT	ストレッチヨガ	Mitsuki

【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
 国際ボディメンテナンス協会(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