

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

	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	
9		09:15-10:15 Easy Flow Yumi.K		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	9:00-10:00 アロマ 8.15.22.29 Mayo.I	9:00-10:00 ストレッチヨガ 15ダイナミックフロー Mitsuki	9:15-10:15 美筋トレーニング	9:00-10:00 デトックス Otoha.T	10:00-11:00	9:00-10:00 Relax Eriko.M	9
10	10:30-11:30 美尻バンド 4.18.25ERIKA	10:45-11:45 4.11.25 デトックス 18アシュタンガ Yumi.K	10:30-11:30 朝ヨガ SAKI	10:30-11:30 Beginner Emi.S		10:30-11:30 Beginner Saki	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H	10:30-11:30 Relax Mitsuki			Shoko.W	10:35-11:35 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩こり解消 3.Mitsuki	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11	美尻ヨガ 11.saki										12:00-13:00 肩凝り解消 Mitsuki	10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W	10:17.24.31saki		11
12												12:15-13:15 陰陽ヨガ Megu.T		12:00-13:00 Basic 10.17.24.31Saki 3.Mitsuki	12
13		13:30-14:30 flow&aroma Shima. H		13:30-14:30 Easy Flow Saki	13:30-14:30 INSIDE YOGA 6.13Sachiko	13:30-14:30 美尻トレ ERIKA	13:30-14:30 ほぐし erika	13:30-14:30 Flow Mitsuki	13:30-14:30 Basic SAKI	13:30-14:30 shape-up Eriko.M		13:45-14:45 Easy Flow saki		13:30-14:30 M body Midori.O	13
14		Flow 30.Saki											14:30-15:30 Let's Jump!! 3.17.24.31 ERIKA		14
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ 4.11Mitsuki 18.SAKI	15:15-16:15 ほぐし&リラク クス Mitsuki	15:00-16:00 Basic saki		15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K		15:00-16:00 Easy Flow Emi.S				15:15-16:15 美尻トレ 2.16.30ERIKA			15
16		25ダイナミックフロー		16:15-18:15 岩盤浴 別料金		16:15-17:45 岩盤浴 別料金		16:15-18:15 岩盤浴 別料金		16:30-18:00 岩盤浴 別料金		9.23岩盤浴 別料金		16:00-17:00 Easy Flow 17.24.31SAKI 10.Mitsuki	16
17		16:15-17:45 岩盤浴 別料金									17:30-18:30 9.23たまご 2.16.陰ヨガ Megu.T	16:30-18:15 岩盤浴 別料金		17	
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	18:45-19:45 Relax キャンドルヨガ Mitsuki	18:45-19:45 Beginner YUKO		18:20-19:20 体幹ヨガ Shihoko.H		18:40-19:40 Relax saki		18:40-19:40 Relax saki				18:45-19:45 Easy Flow Emi.S	18
19		18.16.20-17:20 19:30-20:30 Relax Eriko.M			19:40-20:40 リフレッシュヨガ shihoko	19:30-20:30 Flow Emi.S	19:00-20:00 7.21Let's Jump!! 14.28リリース Kumiko.S	18:40-19:40 美尻トレ ERIKA				ほぐし 30.ERIKA		ドアクローズ	19
20				20:20-21:20 Basic Mitsuki		20:40-21:40 Easy Flow Emi.S		20:20-21:20 アロマリラックス YUKO		20:00-21:00 Basic saki			20:00-21:00 Vinyasa Emi.S	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		ドアクローズ	22

7月12.20日 定休日

7月18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