

7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	バーチャル					
	月(4.11.18.25)		火(5.19.26)		水(6.13.27)		木(7.14.21.28)		金(1.8.15.22.29)		土(2.9.16.23.30)		日(3.10.17.24.31)	
	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 7/4.18 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 7/11.25 朝ヨガ Aila	9:30-10:00 CORE (体幹)	9:30-10:30 朝ヨガ		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	9
10	10:45-11:45 バランスボール ピラティス Satsuki.T	10:30-11:30 陰陽ヨガ MEGU	10:15-11:15 Let's Jump!!! ERIKA	Natsuki.	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 (格闘技)	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)		10
11						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 7/10.24 Let's Jump!!! 7/3.17.31 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 BODY COMBAT (格闘技)		11:35-12:35 7/1.15 フロー& ストレッチ 7/8.22 セラピュー ティック Sachiko	12:00-13:00 ヨガピラティス Mitsuki				12
13	13:15-13:45 BODY PUMP ピギナー (筋トレ)		13:35-14:35 7/5.19 パレトン Haruna.S		13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W	13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T	13:45-14:30 SH'BAM (ダンス系)	13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F	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 ディーブフロー Chisato.S	13:35-14:35 7/26 BODYBALANC E(ヨガ系)	14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA		13:00-14:00 7/27 THE腹筋 Satsuki.T			13:40-14:25 コンピネーションエアロ KANTA					14
15									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
16											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														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 7/7.21 Flow Emi	18:45-19:45 7/1.15.29 たまごヨガ(9)	18:30-19:30 Go with the flow Sachiko			ドアクローズ	18
19	18:50-19:35 BODY PUMP (筋トレ)	7/25 THE腹筋 Satsuki.T	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA	陰陽ヨガ MEGU				18:45-19:45 7/7.22 リストラティブ ヨガ(10) MEGU			19:00-20:00 Relax Candle yoga Mitsuki			19
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	20:00-21:00 コンピネーションエアロ 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)			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。

7/12(火)20(水)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
 mail; fuji@addict-yoga.com

【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
7月15日	金 13:30-14:30	HOT	[中級]	Flow	Chisato.S	⇒	13:30-14:30	[中級]	Flow	Naho	
7月29日	金 11:35-12:35	常温	[初級~中級]	フロー&ストレッチ	Sachiko	⇒	11:35-12:35		BODYBALANCE(ヨガ系)		
7月30日	土 18:30-19:30	常温	[中級]	Go with the flow	Sachiko	⇒	18:45-19:30		BODY COMBAT(格闘技)		
7月31日	日 11:30-12:30	常温		美筋トレーニング	Shoko.W	⇒	11:30-12:30		BODY COMBAT(格闘技)		

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容	担当者
<p>7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随時受付中！

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