

12月 Addict静岡店レッスンスケジュール

ヨガ初級
ヨガ初中級
ヨガ中級
ヨガ上級
ピラティス・コア
有酸素

ドアカローズ 月～土:16:30 / 日:定休日 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	
9		9:15-10:15 【中級】ベーシック ヨガ Yumi		9:15-10:15 Slow Flow Emi.S		9:15-10:15 HATHA Flow IZUMI		9:15-10:15 深めるヨガ Yumi		9:15-10:15 Slow Flow Emi.S		9:15-10:15 ダイナミックFlow Emi.S	9
10													10
11		11:00-12:00 コアフロー Yumi		11:00-12:00 Flow Emi.S		11:00-12:00 HATHA Basic IZUMI	11:00-12:00 Pilates Mitsue		11:00-12:00 【初級～中級】ピ ギナーズヨガ Eriko.M		11:00-12:00 Relax Emi.S		11
12													12
13	13:00-14:00 Self Love Yoga Mitsuki.S		13:00-14:00 心身バランスヨガ Eriko.M		13:00-14:00 Let's Jump!! naoco			13:00-14:00 リフレッシュアロマ ヨガ Shima.H		13:00-14:00 Flow Emi.S			13
14													14
15											14:45-15:45 StrechYoga Mitsuki.S		15
16		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ	16

休館日

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

【代行のご案内】

12月 Addict静岡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12日	火	13:00-14:00	常温	【中級】	心身バランスヨガ	Eriko.M	⇒	13:00-14:00	【初級～中級】	ビギナーズヨガ	Emi
12月20日	水	9:15-10:15	HOT	【中級～上級】	HATHA Flow	IZUMI	⇒	9:15-10:15	【中級】	StrechYoga	Mitsuki.S
12月28日	木	11:00-12:00	常温		Pilates	Mitsue	⇒	11:00-12:00		美尻トレーニング	ERIKA
12月28日	木	13:00-14:00	HOT	【初級】	リフレッシュアロマヨガ	Shima.H	⇒	13:00-14:00		ほぐし&ストレッチ	ERIKA

【休講のご案内】

日付		時間	レッスン内容			担当者
12月9日	土	14:45-15:45	常温	【中級】	StrechYoga	Mitsuki.S
12月20日	水	11:00-12:00	HOT	【初級】	HATHA Basic	IZUMI

【駐車場のご案内】

・数に限りがありますのでレッスン終了後は速やかに移動をお願いします

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。

【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。

「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、▶▶▶

アディクト富士店

検索