8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(5.12.19.26)		火(6.20.27)		水(7.21.28)		木(休館日)	金(2.9.16.23.30)		土(3.10.17.24.31)		日(4.11.18.25)		
	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 ボディメイクヨガ Nori		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nanako		9:15-10:15 【初級～中級】朝ヨガ Tomoka	休館日		9:15-10:15 【初級～中級】朝ヨガ Tomoko.M		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 (8/11.25) 【初級】朝ヨガ yumiko	9
10	10:30-11:30 ワークアウト＆ボディメンテ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Natsuki		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S			10:30-11:30 デトックスバランスボール Yuko	10:30-11:30 ベーシックピラティス Ann	10:30-11:30 ヨガ＆筋トレ miyuki		10:30-11:30 (8/11.25) 筋力UPヨガ yumiko	(8/4.18) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10
11		11:45-12:45 全身調節ヨガ yumiko	(8/6.20) 13:00-14:00ベーシックバランスボール Maiko	11:45-12:45 ベーシックフロー Natsuki		11:45-12:45 ダイナミックフロー Emi.S		(8/2.16.30) 11:45-12:45 美筋トレーニング Shoko.W	11:45-12:45 アロマヨガ yumiko			(8/4.18) Let's Jump!! Shoko.W	11:45-12:45 (8/11.25) ヨガ×トレーニング	11
12	13:15-14:15 エナジーフローヨガ Megumi		(8/27) 13:30-14:30 ベーシックバランスボール Fusae		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W			13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(8/3.17) 13:30-14:30 リフレッシュヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S	(8/4.18) リセットヨガ Nori	12
13		14:30-15:30 ディープストレッチヨガ Megumi	(8/20) 14:15-15:15 脂肪燃焼バランスボール Maiko	(8/6) 14:15-15:15 ベーシックフロー Ai						15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y			14:30-15:30 ダイナミックフロー Emi.S	13
14			(8/27) 14:45-15:45 脂肪燃焼バランスボール Fusae											14
15		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	15
16														16

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。

8月13日(火)、14(水)は休館日となります。

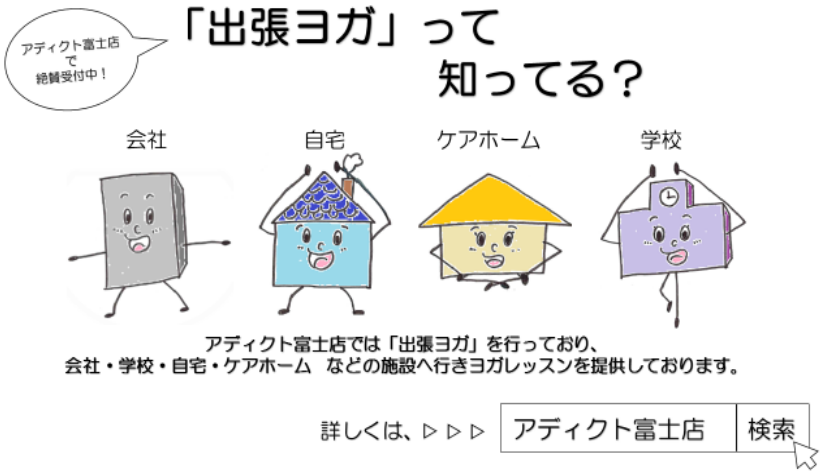
Addict富士店
〒416-0952　静岡県富士市青葉町590番地
TEL;0545-32-8885
mail;fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】　8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
8月2日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko	⇒	10:30-11:30		デトックスバランスボール	Maiko
8月16日	金	11:45-12:45	HOT	初級	リラックス免疫力UPヨガ	Yumiko	⇒	11:45-12:45	初級	リフレッシュヨガ	Nanako
8月21日	水	9:15-10:15	HOT	初級	朝ヨガ	tomoka	⇒	9:15-10:15	初級	朝ヨガ	Tomoko
8月30日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko	⇒	10:30-11:30		デトックスバランスボール	Maiko

【休講のご案内】

日付		時間	レッスン内容			担当者
8月19日	月	13:15-14:15	常温	中級	エナジーフローヨガ	Megumi
8月19日	月	14:30-15:30	HOT	初級～中級	ディープストレッチヨガ	Megumi
8月26日	月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	Yumiko



[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。