



9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					
火	月(2.9.16.23.30)	火(3.10.17.24)		水(4.11.18.25)		木(休館日)		金(6.13.20.27)		土(7.14.21.28)		日(1.8.15.22.29)		
		常温スタジオ	HOTスタジオ	常温スタジオ	HOTスタジオ	休館日		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	
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 Tomoko.M		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 (9/1.15.29) 【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 (9/1.15.29) 筋力UPヨガ yumiko	(9/8.22) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10
11												(9/8.22) Let's Jump!! Shoko.W		11
12		11:45-12:45 全身調節ヨガ yumiko	(9/3.17) 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		(9/6.20) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	11:45-12:45 アロマヨガ yumiko			11:45-12:45 (9/1.15.29) ヨガ× トレーニング		12
13	13:15-14:15 エナジー フローヨガ Megumi		(9/10.24) 13:00-14:00 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		(9/7.21) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S	(9/8.22) リセットヨガ Nori		13
14		14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi		14:15-15:15 Easy Flow Ai									14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	14
15										15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y				15
16		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	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。

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】

9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
9月10日	火	11:45-12:45	HOT	中級	BASIC FLOW	Natsuki	⇒	11:45-12:45	初級~中級	Flow	Nori
							⇒				
							⇒				
							⇒				

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者	
9月13日	金	11:45-12:45	HOT	初級	アロマヨガ	Yumiko
9月16日	月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	Yumiko
9月23日	月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	Yumiko
9月27日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko
9月29日	日	11:45-12:45	HOT	中級	ヨガ×トレーニング	Nori

【駐車場のご案内】

・第1駐車場が満車(9/3-17)
13:00-14:00
 駐車場の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】

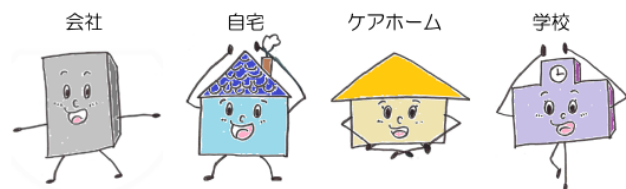
※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。
 ※ジムエリアのご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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。

「出張ヨガ」って知ってる？

アディクト富士店で
 絶賛受付中！



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、▶▶▶