

12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

ドアカローズ 月～土 16:30 / 水曜日 定休日 厳守でお願い致します

		ヨガ初級		ヨガ初級		ヨガ中級		ヨガ上級		トレーニング				
		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】 FLOWヨガ YUKO		9:15-10:15 【初級】身体整え フローヨガ shinoda			9:15-10:15 深めるヨガ Yumi.K		9:15-10:15 Slow Flow Emi.S		9:15-10:15 ダイナミックFlow Emi.S	9:15-10:15 Beginner Hiro	9
10														10
11			11:00-12:00 コアフロー Yumi.K		11:00-12:00 【中級】ヴィンヤサフ ローヨガ shinoda			11:00-11:45 BODYMAKE YUKA		11:00-12:00 【初中級】 ピギナーズヨガ Eriko.M		11:00-12:00 Relax Emi.S		11
12														12
13		13:00-14:00 【初級】 身体整えヨガ Yumi.K		13:00-14:00 心身バランスヨガ Eriko.M				13:00-14:00 リフレッシュアロ マヨガ Shima.H		13:00-14:00 Flow shinoda	13:00-14:00 【中級】 ハタヨガ Emi.S		(12/15) 13:15-14:15 ベーシックFlow Midori	13
14													(12/8) 13:00-14:00 デトックスFlowヨ ガ Shinoda	14
15													(12/22) 13:00-14:00 HATA FLOW YOGA RINO	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	16

定休日

【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1日	日	9:15	10:15	HOT	Beginner	Hiro	➔	9:15-10:15	HOT 自律神経整えFlowヨガ	shinoda
12月9日	月	9:15	10:15	HOT	【中級】Flowヨガ	YUKO		9:15-10:15	HOT 【中級】Flow	Emi.S
12月16日	月	13:00	14:00	常温	【初級】身体整えヨガ	Yumi.K		13:00-14:00	常温 HATA FLOW YOGA	RINO

【休講のご案内】

日付		時間			レッスン内容	担当者
12月16日	月	11:00	12:00	HOT	コアフロー	Yumi.K
12月17日	火	13:00	14:00	常温	心身バランスヨガ	Eriko.M
12月20日	金	11:00	12:00	常温	【初級～中級】ビギナーズヨガ	Eriko.M
12月24日	火	13:00	14:00	常温	心身バランスヨガ	Eriko.M
12月26日	木	13:00	14:00	HOT	リフレッシュアロマヨガ	Shima.H
12月27日	金	11:00	12:00	常温	【初級～中級】ビギナーズヨガ	Eriko.M
12月29日	日	13:00	14:00	HOT	休講	

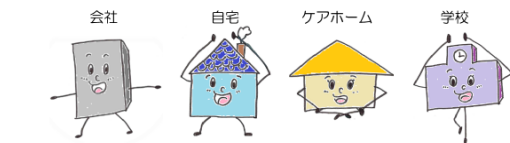
【駐車場のご案内】

・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？



アドイクト富士店では「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、>>>