



1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(6.13.20.27)		火(7.14.21.28)		水(8.15.22.29)		木(休館日)		金(10.17.24.31)		土(4.11.18.25)		日(5.12.19.26)					
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	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	常温スタジオ	HOTスタジオ		
	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						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 (1/12.26) 【初級】朝ヨガ yumiko		9
10:30-11:30 ウォーム エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(1/15.29) 10:30-11:15 BODYMAKE YUKA					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		(1/5.19) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(1/5.19) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		10	
				(1/8.22) 10:30-11:30 Flow Yumi													11
			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(1/15.29) 11:30-12:15 Core beauty YUKA				(1/17.31) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(1/10.24) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko					11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori		12
13:15-14:15 エナジー フローヨガ Megumi		(1/14.28) 13:00-14:00 ベーシックバラ ンスボール Maiko			(1/8.22) 11:45-12:45 Basic Yumi				13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(1/4.18) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako		13:15-14:15 Mind Flow Emi.S		13	
	14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi	(1/7.21) 13:00-14:00 ベーシックバラ ンスボール Fusae		14:15-15:15 Easy Flow AI													14
												15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y			14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S		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		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。

12月30日(月)～1月3日(金)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

【代行のご案内】

1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
				⇒			
				⇒			
				⇒			

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容	担当者

【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。
 ※ジムエリアと嵐の湯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。

アディクト富士店で
 絶賛受付中!

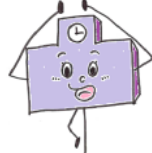
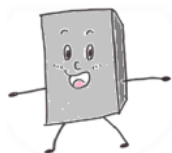
「出張ヨガ」って
 知ってる?

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