



# 4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(7.14.21.28)		火(1.8.15.22.29)		水(2.9.16.23.30)		木(休館日)		金(4.11.18.25)		土(5.12.19.26)		日(6.13.20.27)					
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 (4/6.20) 【初級】朝ヨガ yumiko		9
10:30-11:30 簡単！Shapeup エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(4/2.16.30) 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		(4/6.20) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(4/13.27) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		10	
				(4/9.23) 10:30-11:30 Flow Yumi													11
			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(4/2.16.30) 11:30-12:15 Core beauty YUKA				(4/4.18) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(4/11) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko					11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori		12
					(4/9.23) 11:45-12:45 Basic Yumi												
13:15-14:15 エネルギー フローヨガ Megumi		13:00-14:00 バレエ ストレッチ AI		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W					13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(4/5.19) 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		14:15-15:15 Easy Flow Natsuki													14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	14
												15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y					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。

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】

4月 Addict富士店レッスンスケジュール

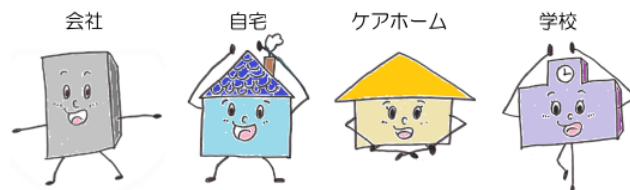
日付	時間	レッスン内容			担当者	⇒	時間	レッスン内容		担当者	
4月11日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko	⇒	10:30-11:30		ストレッチーズ	Tomoko
4月16日	水	9:15-10:15	HOT		朝ヨガ	Tomoka	⇒	9:15-10:15		朝ヨガ	Yumi
4月29日	火	13:00-14:00	常温		バレエストレッチ	AI	⇒	13:00-14:00		陰ヨガ	Yumi
							⇒				

## 【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者	
4月25日	金	11:45-12:45	HOT	初級	アロマヨガ	yumiko
4月1日	火	14:15-15:15	HOT	初級～中級	EasyFlow	Natsuki
4月29日	火	14:15-15:15	HOT	初級～中級	EasyFlow	Natsuki

アディクト富士店で  
絶賛受付中!

# 「出張ヨガ」って 知ってる?



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、▶▶▶

## 【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。