

7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		
金	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			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				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 (7/6.20) 【初級】朝ヨガ yumiko	9	
10	10:30-11:30 簡単！Shapeup エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(7/2.16.30) 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 パワーヨガ rio	10:30-11:30 ヨガ＆筋トレ miyuki			(7/13.27) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10	
11					(7/9.23) 10:30-11:30 Flow Yumi											11
12				11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(7/2.16.30) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA			(7/4.18) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(7/11.25) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko				11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori	12	
13	13:15-14:15 エナジー 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	(7/9.23) 11:45-12:45 Basic Yumi			13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(7/5.19) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S			13
14		14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi		14:15-15:15 リラックス フロー Natsuki								(7/12.26) 13:30-14:30 プレスヨガ rio		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		ドアクローズ		16

休館日

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】 7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
7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. M
7月15日 火	13:00-14:00	常温	バレエストレッチ	AI	⇒	13:00-14:00 中級	ダイエットヨガ rio
7月29日 火	9:15-10:15	HOT	朝ヨガ	Nanako	⇒	9:15-10:15 初級	朝ヨガ rio
				⇒			

【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。

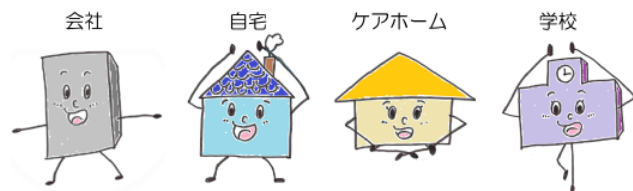
※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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？



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