

# 8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(4.11.18.25)                               |                                          | 火(5.12.19.26)                     |                                        | 水(6.20.27)                                  |                                                 | 木(休館日) |  | 金(1.8.22.29)                                       |                                            | 土(2.9.16.23.30)                                   |                                                   | 日(3.10.17.24.31)                            |                                                |          |  |
| 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                                        |          |  |
|                                             | 9:15-10:15<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Nori       |                                   | 9:15-10:15<br>【初級】朝ヨガ<br>Nanako        |                                             | 9:15-10:15<br>【初級～中級】<br>朝ヨガ<br>Tomoka          |        |  |                                                    | 9:15-10:15<br>【初級～中級】<br>朝ヨガ<br>Tomoko.M   |                                                   | 9:15-10:15<br>【初級】朝ヨガ<br>Nori                     |                                             | (8/3.17.31)<br>9:15-10:15<br>【初級】朝ヨガ<br>yumiko | 9        |  |
| 10:30-11:30<br>簡単！Shapeup<br>エクササイズ<br>Nori |                                          | 10:30-11:30<br>ハタヨガ<br>Emi.S      |                                        | (8/6.20)<br>10:30-11:15<br>BODYMAKE<br>YUKA |                                                 |        |  | 10:30-11:30<br>デトックス<br>バランスボール<br>Yuko            | 10:30-11:30<br>パワーヨガ<br>rio                | 10:30-11:30<br>ヨガ&筋トレ<br>miyuki                   |                                                   | (8/10.24)<br>【初級】朝ヨガ<br>Tomoko.M            | 10                                             |          |  |
|                                             |                                          |                                   |                                        | (8/27)<br>10:30-11:30<br>Flow<br>Yumi       |                                                 |        |  |                                                    |                                            |                                                   |                                                   |                                             |                                                | 11       |  |
|                                             |                                          |                                   | 11:45-12:45<br>ダイナミック<br>フロー<br>Emi.S  |                                             | (8/6.20)<br>11:30-12:15<br>リング<br>ピラティス<br>YUKA |        |  | (8/1.29)<br>11:45-12:45<br>美筋<br>トレーニング<br>Shoko.W | (8/8.22)<br>11:45-12:45<br>アロマヨガ<br>yumiko | 特別レッスン<br>(8/9)<br>11:45-12:45<br>CORE HIP<br>rio |                                                   | 11:45-12:45<br>【初級～中級】<br>Easy Flow<br>Nori | 12                                             |          |  |
|                                             |                                          |                                   |                                        |                                             | (8/27)<br>11:45-12:45<br>Basic<br>Yumi          |        |  |                                                    |                                            |                                                   |                                                   |                                             |                                                | 13       |  |
| 13:15-14:15<br>エナジー<br>フローヨガ<br>Megumi      |                                          | 13:00-14:00<br>パレエ<br>ストレッチ<br>AI |                                        | 13:15-14:15<br>Let's Jump!!<br>Shoko.W      |                                                 |        |  | 13:15-14:00<br>ZUMBA®<br>Kanta.Y                   |                                            |                                                   | (8/2.16)<br>13:30-14:30<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>Nanako | 13:15-14:15<br>Mind Flow<br>Emi.S           |                                                | 14       |  |
|                                             | 14:30-15:30<br>ディープ<br>ストレッチヨガ<br>Megumi |                                   | 14:15-15:15<br>リラックス<br>フロー<br>Natsuki |                                             |                                                 |        |  |                                                    |                                            |                                                   | (8/9.23.30)<br>13:30-14:30<br>プレスヨガ<br>rio        |                                             | 14:30-15:30<br>ダイナミック<br>フロー<br>Emi.S          | 15       |  |
|                                             |                                          |                                   |                                        |                                             |                                                 |        |  |                                                    |                                            | 15:00-15:45<br>ZUMBA®<br>Kanta.Y                  |                                                   |                                             |                                                | 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                                         |          |  |

|                                                                                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 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。 |

8月13日(水)～8月15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】 8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 |
|--------|------------|--------|----|-----|------|---|------------|--------|-----|--|-----|
| 8月2日 土 | 9:15-10:15 | HOT    | 初級 | 朝ヨガ | Nori | ⇒ | 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     |
|---------|-------------|--------|-------|----------|---------|
| 8月12日 火 | 13:00-14:00 | 常温     |       | パレエストレッチ | AI      |
| 8月12日 火 | 14:15-15:15 | HOT    | 初級～中級 | リラックスフロー | Natsuki |
| 8月19日 火 | 13:00-14:00 | 常温     |       | パレエストレッチ | AI      |
|         |             |        |       |          |         |
|         |             |        |       |          |         |

【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。

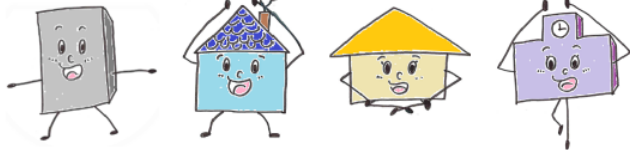
※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。  
何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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。

「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、▶▶▶