

# 9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(1.8.15.22.29)		火(2.9.16.23.30)		水(3.10.17.24)		木(休館日)		金(5.12.19.26)		土(6.13.20.27)		日(7.14.21.28)				
	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		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 【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		(9/3.17) 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		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		10		
11					(9/10.24) 10:30-11:30 Flow Yumi											11	
12				11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(9/3.17) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA			(9/5.19) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(9/12.26) 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	(9/10.24) 11:45-12:45 Basic Yumi			13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(9/6.20) 13:30-14:30 リフレッシュ フロー 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										14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S		14	
15											15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y	(9/13.27) 13:30-14:30 プレスヨガ rio				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	

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】**

9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
9月12日	金 11:45-12:45	HOT	初級	アロマヨガ	yumiko	⇒	11:45-12:45	初級	アロマヨガ	rio
9月15日	月 13:15-14:15	常温	中級	エナジーフローヨガ	Megumi	⇒	13:15-14:15	中級	ダイエットヨガ	rio
9月15日	月 14:30-15:30	HOT	初級～中級	ディープストレッチヨガ	Megumi	⇒	14:30-15:30	初級～中級	Easy Flow	rio
9月27日	土 9:15-10:15	HOT	初級	朝ヨガ	Nori	⇒	9:15-10:15	初級	朝ヨガ	Nanako

**【休講のご案内】**

日付	時間	レッスン内容			担当者
9月8日	月 13:15-14:15	常温	中級	エナジーフローヨガ	Megumi
9月8日	月 14:30-15:30	HOT	初級～中級	ディープストレッチヨガ	Megumi
9月12日	金 10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	YUKO
9月23日	火 13:00-14:00	常温		バレエストレッチ	Ai
9月23日	火 14:15-15:15	HOT	初級～中級	リラックスフロー	Natsuki
9月26日	金 10:30-11:30	HOT		パワーヨガ	rio

**【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】**

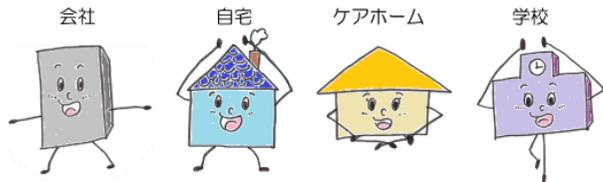
※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。  
 ※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。  
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

**【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。

「出張ヨガ」って知ってる？

アディクト富士店で  
 随時受付中!



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、▶▶▶