

10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(1.8.15.22.29)		木(休館日)		金(3.10.17.24.31)		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		常温スタジオ		HOTスタジオ	
9							休館日								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		(10/5.19) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ yumiko		
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		(10/1.15.29) 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 ダイエット ヨガ rio	10:30-11:30 ヨガ&筋トレ miyuki		(10/12.26) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10		
11					(10/8.22) 10:30-11:30 Flow Yumi									11	
						(10/1.15.29) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA									
12				11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S				(10/3.17.31) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(10/10.24) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko			11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori	12		
13	13:15-14:15 パワーヨガ rio		13:00-14:00 バレエ ストレッチ Ai		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W	(10/8.22) 11:45-12:45 Basic Yumi						(10/4.18) 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 リフレッシュ ヨガ rio		14:15-15:15 リラックス フロー Natsuki				13:45-14:30 ZUMBA® Kanta.Y						14	
15											15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y	(10/11.25) 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	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】 10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
10月10日	金	11:45-12:45	HOT	初級	アロマヨガ	yumiko	⇒	11:45-12:45	初級	リフレッシュヨガ	rio
							⇒				
							⇒				
							⇒				

9:15-10:15
【初級】
顔ヨガ

【休講のご案内】

日付		時間	レッスン内容			担当者
10月21日	火	13:00-14:00	常温		バレエストレッチ	Ai
10月24日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	YUKO
10月25日	土	11:45-12:45	常温		ヨガ&筋トレ	miyuki

【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。

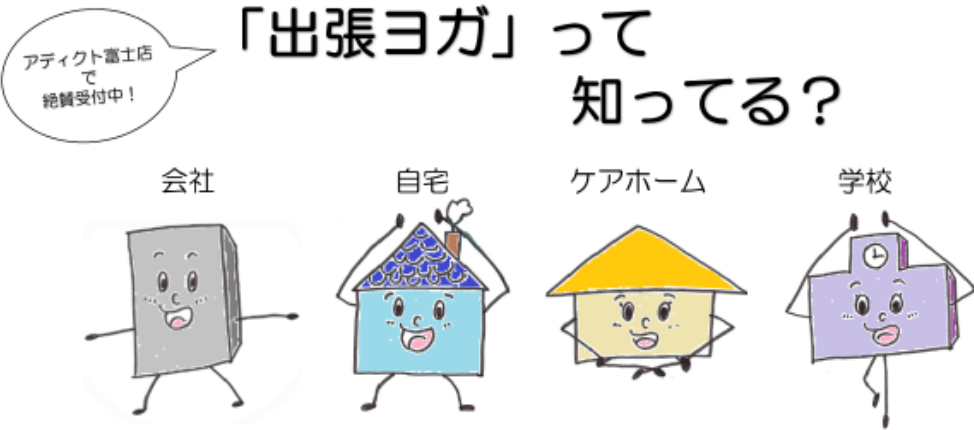
【ジムエリアからのご案内】

※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