



# 11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(3.10.17.24)		火(4.11.18.25)		水(5.12.19.26)		木(休館日)		金(7.14.21.28)		土(1.8.15.22.29)		日(2.9.16.23.30)			
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	休 館 日		9:15-10:15 【初級～中級】 朝ヨガ Tomoko.M		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		(11/2.16.30) 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		(11/5.19) 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		(11/9.23) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10	
11					(11/12.26) 10:30-11:30 Flow Yumi	(11/5.19) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA			(11/7.21) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(11/14.28) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko		11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori	11		
12			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S			(11/12.26) 11:45-12:45 Basic Yumi								12	
13	13:15-14:15 パワーヨガ rio		13:00-14:00 パレエ ストレッチ Ai		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W			13:30-14:15 ZUMBA® Kanta.Y		(11/1.15) 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						(11/8.22.29) 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

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】

11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
11月24日 月	13:15-14:15	常温	中級	パワーヨガ	rio	⇒	13:15-14:15	中級	パワーヨガ		Yumi
11月24日 月	14:30-15:30	HOT	初級	リフレッシュヨガ	rio	⇒	14:30-15:30	初級	リフレッシュヨガ		Yumi
11月29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
11月25日 火	13:00-14:00	常温		パレエストレッチ	Ai
11月30日 日	11:45-12:45	HOT	初級～中級	Easy Flow	Nori

## 【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。

「出張ヨガ」って知ってる？

アディクト富士店で 絶賛受付中！

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、▶▶▶