

12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(1.8.15.22.29)		火(2.9.16.23)		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			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 Tomoko								(12/7.21) 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		(12/3.17) 10:30-11:15 BODYMAKE YUKA		(12/10.24) 10:30-11:30 Flow Yumi		(12/3.17) 11:30-12:15 リング ピラティス 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		(12/14.28) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10	
11						11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(12/10.24) 11:45-12:45 Basic Yumi		(12/5.19) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(12/12.26) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko				11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori	11		
12				13:00-14:00 パレエ ストレッチ Ai		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W		(12/6.20) 13:30-14:30 リフレッシュ フロー Nanako		13:30-14:15 ZUMBA® Kanta.Y	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S				13:30-14:30 プレスヨガ rio	13		
13	13:15-14:15 パワーヨガ rio			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				(12/13.27) 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				14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	14		
14																14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	15	
15																	14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	16
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		ドアクローズ		ドアクローズ		

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。

12月30日(火)、31日(水)は
休館日とさせていただきます。

Addict富士店

〒416-0952 静岡県富士市青葉町590番地

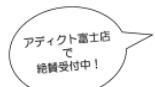
TEL: 0545-32-8885

【代行のご案内】 12月 Addict富士店レッスンスケジュール

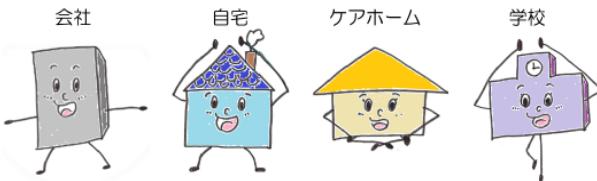
日付	時間	レッスン内容			担当者	⇒	時間	レッスン内容			担当者
						⇒					
						⇒					
						⇒					
						⇒					

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者
12月1日 月	10:30-11:30	常温		簡単！Shapeupエクササイズ	Nori
12月23日 火	13:00-14:00	常温		バレエストレッチ	Ai



「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

【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。