

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	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		(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			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					(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		(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			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	
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			13:30-14:15 ZUMBA® Kanta.Y		(12/6.20) 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 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 ブレスヨガ 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。

**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

【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、▶▶▶