

## 2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(2.9.16.23)		火(3.10.17.24)		水(4.11.18.25)		木(休館日)		金(6.13.20.27)		土(7.14.21.28)		日(1.8.15.22)				
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			
						休館日										
	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		(2/1.15) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ yumiko			9
10:30-11:30 簡単! Shapeup エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(2/4.18) 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		(2/8.22) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M			10
				(2/11.25) 10:30-11:30 Flow Yumi					(2/6.20) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(2/13.27) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko			11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori			11
			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(2/4.18) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA											12
					(2/11.25) 11:45-12:45 Basic Yumi											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		(2/7.21) 13:30-14:30 リフレッシュ フロー Nanako		13:15-14:15 Mind Flow Emi.S			13
			14:15-15:15 リラックス フロー Natsuki		(2/4.18) 14:30-15:30 basicヨガ Chika						(2/14.28) 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
	14:30-15:30 リフレッシュ ヨガ rio								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】**

2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
2月13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	
2月23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	
2月23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	
						⇒					

**【休講のご案内】**

日付	時間	レッスン内容			担当者
2月3日	火 13:00-14:00	常温		バレエストレッチ	Ai
2月24日	火 14:15-15:15	HOT	初級~中級	リラクソフロー	Natsuki

**【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！



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、▶▶▶