

3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(2.9.16.23.30)		火(3.10.17.24.31)		水(4.11.18.25)		木(休館日)		金(6.13.20.27)		土(7.14.21.28)		日(1.8.15.22.29)				
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		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			
	9:15-10:15 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		(3/1.15.29) 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		(3/4.18) 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			(3/8.22) 9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		10	
			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S	(3/11.25) 10:30-11:30 Flow Yumi	(3/4.18) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA			(3/6.20) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(3/13.27) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko				11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori		11	
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	(3/11.25) 11:45-12:45 Basic Yumi			13:30-14:15 ZUMBA® Kanta.Y		(3/7.21) 13:30-14:30 リフレッシュ フロー Nanako		13:15-14:15 Mind Flow Emi.S			13	
	14:30-15:30 リフレッシュ ヨガ rio		14:15-15:15 リラックス フロー Natsuki		(3/4.18) 14:30-15:30 basicヨガ Chika					(3/14.28) 13:30-14:30 プレスヨガ rio			15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y	14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S		14
																15
	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	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】

3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
3月1日 日	11:45-12:45	HOT	初級~中級	Easy Flow	Nori	⇒	11:45-12:45	HOT	Easy Flow	Yumi
3月2日 月	13:15-14:15	常温	中級	パワーヨガ	rio	⇒	13:15-14:15	常温	パワーヨガ	Yumi
3月2日 月	14:30-15:30	HOT	初級	リフレッシュヨガ	rio	⇒	14:30-15:30	HOT	リフレッシュヨガ	Yumi
3月9日 月	14:30-15:30	HOT	初級	リフレッシュヨガ	rio	⇒	14:30-15:30	HOT	リフレッシュヨガ	Nanako
3月28日 土	9:15-10:15	HOT	初級	朝ヨガ	Nori	⇒	9:15-10:15	HOT	朝ヨガ	Nanako

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者
3月9日 月	13:15-14:15	常温	中級	パワーヨガ	rio
3月20日 金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko

【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？

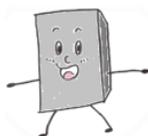
アディクト富士店
 で
 絶賛受付中！

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、▶▶▶

アディクト富士店

検索