



5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(6.13.20.27)		火(7.14.21.28)		水(1.8.15.22.29)		木(休館日)		金(10.17.24.31)		土(11.18.25)		日(12.19.26)					
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 Yumi		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		9
10:30-11:30 ワークアウト&ポ ディメンテ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Natsuki		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S						10:30-11:30 デトックスバランス ボール Yuko	10:30-11:30 ベーシック ピ ラティス Ann	10:30-11:30 筋力UPヨガ miyuki		(5/12.26) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W		10	
	11:45-12:45 アロマヨガ rio		11:45-12:45 ベーシック フ ロー Natsuki		11:45-12:45 ダイナミック フ ロー Emi.S					(5/17.31) 11:45-12:45 美筋 レーニング Shoko.W	11:45-12:45 リラックス 免疫力UPヨガ yumiko		(5/19) 下肢筋力UPヨ ガ yumiko	11:45-12:45 Easy Flow Nori		11	
13:15-14:15 エナジー フ ローヨガ Megumi		13:15-14:15 Let's Jump!! ERIKA		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W						13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			13:30-14:30 リフレッシュ ヨ ガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S		13	
	14:30-15:30 ディーブ ス トレッチヨガ Megumi		14:30-15:30 美尻 レーニング ERIKA		14:30-15:30 アロマヨガ 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	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
mail ; fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

5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
5月10日	金	11:45-12:45	HOT	初級	リラックス免疫力UPヨガ	yumiko	⇒	11:45-12:45	初級	アロマヨガ	rio
5月27日	月	11:45-12:45	HOT	初級	アロマヨガ	rio	⇒	11:45-12:45	初級	リラックスヨガ	Natsuki
							⇒				
							⇒				

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者	
5月29日	水	14:30-15:30	HOT	初級	アロマヨガ	rio

【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。

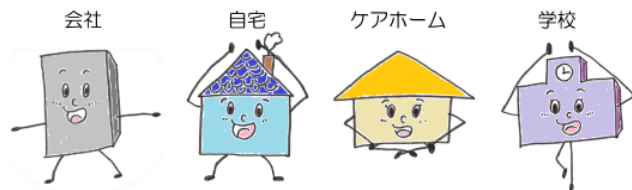
※ジムエリアのご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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。

アディクト富士店で
 続講受付中!

「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、▶▶▶