

# 7月 Addict静岡店レッスンスケジュール

※マスターストレッチ・ヤムナは器具使用代として別途で+500円が必要です

※マスターストレッチ・ZUMBA・ダンスアイソレーション・ビューティーボディメイクは室内シューズが必要です

	月		火		水		木		金		土		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	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		9:00-10:00 Relax Kaori.T	9:00-10:00 マスターストレッチ Emi.H	9:00-10:00 Flow Emi.S	9:15-10:15 朝ヨガ Sachi	9:00-10:00 ダイナミックフロー Kavoko.N	9:00-10:00 シャイロ7/6・20 ヤムナ7/13・27 SATOMI	9:00-10:00 Beginner Marin.I	アロマ Mayo.I	Easy Flow Tsuyumi.Y	9:15-10:15 骨盤エクササイズ 7/1・8・15 Kavoko.N	デトックス Otoha.T		9:00-10:00 Relax Eriko.M
10	10:30-11:30 ハレエストレッチ 7/3・10・24・31 Maki.S	10:30-11:30 インシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 ダンスアイソレーション 7/4・18 パレトン7/11・25 Miho.T	10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:45-11:45 ビューティーボディメイク Sachi		10:15-11:15 Easy Flow Kavoko.N	10:15-11:15 骨盤ダイエット Eriko.M	10:30-11:30 フラダンス Satomi.K	10:15-11:15 ダイナミックフロー Mayo.I		10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 陰陽ヨガ Marina.I	10:15-11:15 shape-up Eriko.M
11														
12	12:00-13:00 アロマ Mayo.I	11:45-12:45 デトックス 7/3・10・24・31 アシュタガ7/17 Yumi.K	11:45-12:45 Flow7/4・18 骨盤エクササイズ 7/11・25 Kavoko.N	12:00-13:00 shape-up Eriko.M			12:00-13:00 Flow YUMI	11:45-12:45 Easy Flow Marina.I	12:00-13:00 ダイナミックフロー Emi.S	12:00-13:00 パレトン Aya.C	12:00-13:00 Beginner YUMI	12:00-13:00 陰陽ヨガ Megu		12:00-13:00 Easy Flow YUMI
13		13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:30-14:30 Easy Flow YUMI	13:20-14:20 セラビューティック Eriko.M	13:20-14:20 やさしいピラティス 7/5・19・26 Emi.H	13:30-14:30 Relax YUMI			13:15-14:15 楽々shape-up Marina.I	13:15-14:00 ホルンプラ7/7・21 13:15-14:15 ZUMBA7/14・28 Ava.C	13:30-14:30 Flow YUMI			13:30-14:30 楽々shape-up Marina.I
14														
15		15:00-16:00 Basic Marina.I	15:00-16:00 ベリーエクササイズ 7/4・18・25 Yasuko	15:00-16:00 Flow Marina.I			15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K	14:30-15:30 リストラティブヨガ 7/13・27 ロコモカ7/6・20 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	14:30-16:00 Basic YUMI	15:00-16:00 Relax Aila			15:30-16:30 Beginner Kaori.T
16		※7/17(祝)のみ 16:20-16:20 骨盤ダイエット Eriko.M												
17														17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M		18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T			18:20-19:20 Flow YUMI	18:25-19:25 Let's Jump!! 7/6 Ayako.T	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T		18:20-19:20 デトックス Yumi.K	17:30-18:30 陰ヨガ 7/8・22 たまごヨガ 7/1・15・29 Megu	17:30-18:30 Advance 7/1・15・29 Marina.I	
19	19:00-20:00 Beginner Marina.I	19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Let's Jump!! YUMI	19:30-20:30 Basic Kaori.T	19:00-20:00 フラダンス 7/5・19 Satomi.K	19:30-20:30 ダイナミックフロー Emi.S			19:30-20:30 楽々shape-up Akiko.A		19:30-20:30 Beginner Aila	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		
20		20:40-21:40 Advance Marina.I	20:40-21:40 心と体を整えるヨガ Marina.I	20:40-21:40 ピラティス Manami.H			20:40-21:40 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモカ 7/13・27 リストラティブヨガ 7/6・20 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A	19:30-20:30 ベリーエクササイズ 7/28 Yasuko アシュタガ 7/7・21 Yumi.K	20:40-21:40 Flow Aila	20:00-21:00 Vinyasa Emi.S		
21														
22		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		