

# 8月 Addict静岡店レッスンスケジュール

※8月11日(金)の祝日は9:00~19:00までの営業になります。

※8月12・13・14日定休日

	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 8/1・8・15 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8/3・24 ヤムナ8/10・31 SATOMI	9:00-10:00 Beginner Marin.I	9:00-10:00 アロマ Mayo.I	9:00-10:00 Easy Flow TsuYumi.Y	9:30-10:30 Flow 8/19 YUMI	9:00-10:00 デトックス Otoha.T		9:00-10:00 Relax Eriko.M	
10	10:30-11:30 ハレエストretch 8/7・21・28 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 8/1・15・22 ハレト8/8・22 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	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H	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	10:45-11:45 Easy Flow 8/19 YUMI	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 8/7・28 アシュタンガ8/21 Yumi.K	11:45-12:45 Flow8/1・15・29 骨盤エクササイズ 8/8・22 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 Aya.C	12:00-13:00 Beginner YUMI	12:45-13:45 Flow Emi.S	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 8/8・15・22 YUMI	13:20-14:20 セラピューティック Eriko.M	13:20-14:20 やさしいピラティス 8/2・9・16・30 Emi.H	13:30-14:30 Relax YUMI		13:15-14:15 楽々shape-up Marina.I	13:15-14:00 ホリドアラ8/4・18 13:15-14:15 ZUMBA8/11・25 Ava.C	13:30-14:30 Flow YUMI			13:30-14:30 楽々shape-up Marina.I	13:30-14:30	
14							15:00-16:00 リストラティブヨガ 8/3・17・31 ロコモカ8/10・24 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Basic YUMI		14:15-17:15 ヨガインストラクター 養成講座	13:45-14:45 陰ヨガ7/1・15・29 2017/8/5 Megu	14:00-15:00 ロコモカ 8/27 リストラティブヨガ 8/6・20 Kaori.T		15:30-16:30 Beginner Kaori.T
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			15:00-16:00 Basic YUMI						15:30-16:30
16															16:20-17:20 デトックス Yumi.K
17															17:00-18:00 Basic TsuYumi.Y
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	19:30-20:30 Let's Jump!! YUMI	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	19:00-20:00 フラダンス 8/2・16 Satomi.K	18:20-19:20 Flow YUMI	18:25-19:25 Let's Jump!! 8/3・17・24 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 Flow Mayumi.Y			18:45-19:45 ドアクローズ
19	19:00-20:00 Beginner Marina.I	19:30-20:30 Relax Eriko.M		19:30-20:30 Basic Kaori.T		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 ベリーエクササイズ 8/25 Yasuko アシュタンガ 8/4・18 Yumi.K	19:30-20:30 Beginner Aila	19:00-20:00 コンテンポラリーダンス Mayumi.Y	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S			19:00-20:00
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 8/1・8・22・29 Manami.H		20:40-21:40 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモカ 8/3・17・31 リストラティブヨガ 8/10・24 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A		20:40-21:40 Flow Aila		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S			20:00-21:00
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		ドアクローズ			22

※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

Hot Yoga & Studio Addict  
静岡市葵区長沼2丁目15-8 2F  
TEL : 054-267-2108  
mail : shizuoka@addict-yoga.com