

# 9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

## 9/5(火)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 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 Kayoko.N	9:00-10:00 シャイロ9/7-21 ヤムナ9/14-28 Beginner Marina.I	9:00-10:00 アロマ Mayo.I	9:00-10:00 Easy Flow Tsuyumi.Y	9:30-10:30 Flow 9/9-16-23 YUMI	9:00-10:00 デトックス Otoha.T		9:00-10:00 Relax Eriko.M	9
10	10:30-11:30 ハレストレッチ 9/4-11 Maki.S	10:30-11:30 インシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 ダンスアソレーション 9/5-19 パレト9/12-26 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 Kayoko.N	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Eriko.M	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	10
11														11
12	12:00-13:00 アロマ Mayo.I	11:45-12:45 デトックス9/4-11-25 Yumi.K Advance9/18 Marina.I	11:45-12:45 Flow9/5-19 骨盤エクササイズ 9/12-26 Kayoko.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	12:00-13:00 陰陽ヨガ Mequ		12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12
13		13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:30-14:30 Easy Flow 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 Emi.H	13:30-14:30 Relax YUMI		13:15-14:15 楽々shape-up Marina.I	13:15-14:00 ホールドフラ 9/1-15-29 13:15-14:15 ZUMBA9/8-22 Aya.C	13:30-14:30 Flow YUMI			13:30-14:30 楽々shape-up Marina.I	13
14														14
15		15:00-16:00 Basic Marina.I	15:00-16:00 ペリ-エクササイズ 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 リストラティブヨガ 9/7-21 ロコモヨガ9/14-28 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Basic YUMI	15:00-16:00 Relax Marina.I			15:30-16:30 Beginner Kaori.T	15
16		※9/18祝日のみ 16:20-17:20 骨盤ダイエット Eriko.M												16
17													17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	17
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	確認中	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T		18:20-19:20 Flow YUMI	18:25-19:25 Let's Jump!! Ayako.T	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T	18:20-19:20 アシュタンガ 9/1-15-29 Yumi.K	18:20-19:20 Advance Marina.I	17:30-18:30 陰ヨガ 9/2-30 たまごヨガ 9/9-23 Megu	17:30-18:30 Flow Mayumi.Y		18
19	19:00-20:00 Beginner Marina.I	19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Flow YUMI	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 フラダンス 9/6-20 Satomi.K	19:30-20:30 楽々shape-up Akiko.A	19:30-20:30 ペリ-エクササイズ 9/8-22 Yasuko	19:30-20:30 Easy Flow Yumi.K	19:00-20:00 コンチンボラリーダンス 9/2-16-30 Mayumi.Y	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		19
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 ロコモヨガ 9/7-21 リストラティブヨガ 9/14-28 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A	20:40-21:40 Flow Marina.I		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S		20
21														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