

10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・ダンスアインレイション・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 10/3・17・31 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10/19 ヤムナ10/5・26 SATOMI	9:00-10:00 Beginner Marina.I	9:00-10:00 アロマ Mayo.I	9:00-10:00 Easy Flow Tsuyumi.Y	9:30-10:30 ピラティス 10/7・21・28 Mitue.K	9:00-10:00 デトックス Otoha.T		9:00-10:00 Relax Eriko.M	9
10	10:30-11:30 ハレエストretch 10/2・16・23・30 Maki.S	10:30-11:30 インシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 ダンスアインレイション 10/3・17・31 パレトン10/10・24 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 10/6・20・27 Satomi.K	10:15-11:15 ダイナミックフロー Mayo.I	10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.Y	10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 陰陽ヨガ 10/15・22 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 10/2・9・23・30 アシュタガ10/16 Yumi.K	11:45-12:45 Flow10/3・17・31 骨盤エクササイズ 10/10・24 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 パレトン 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 10/1・8・29 YUMI 10/15・22 Marina.I	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 10/4・11・25 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 10/6・20 Ava.C	13:30-14:30 Flow YUMI			13:30-14:30 楽々shape-up 10/15・22 Marina.I	13	
14	13:30-14:30 Basic Marina.I										14:15-17:15	13:45-14:45 陰陽ヨガ10/7・21 オリエントセラルアシュタガ 10/14・28 Megu	14:00-15:00 ロコモヨカ 10/8・22 Kaori.T	10/1・8・29 YUMI	14
15		15:00-16:00 ピラティス Mitue.K	15:00-16:00 ベリーエクササイズ 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 10/5・19 ロコモヨカ 10/12・26 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 10/1・8・15・22 Kaori.T	15
16		※10/9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	19:30-20:30 Flow YUMI	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T		18:20-19:20 Flow YUMI	18:25-19:25 Let's Jump!! Shoko.Y	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T	18:20-19:20 アシュタガ 10/6・20 Yumi.K		17:30-18:30 陰陽ヨガ 10/28 たまごヨガ 10/7・21・21 Megu	17:30-18:30 Flow 10/7・14・21 Mayumi.Y		ドアクローズ	18
19	18:30-19:30 Beginner Marina.I				19:00-20:00 フラダンス 10/4・18 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 ベリーエクササイズ 10/27 Yasuko	19:30-20:30 Easy Flow Yumi.K	19:00-20:00 コンテンポラリーダンス 10/7・14・21 Mayumi.Y	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S			19
20	20:00-21:00 パレトン Mitue.K	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 ロコモヨカ 10/5・19 リストラティブヨガ 10/12・26 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