

11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・ダンスアインソーション・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 11/7・14・28 Emi.H	9:00-10:00 Flow Emi.S	9:15-10:15 朝ヨガ 11/1・8・15・29 Sachi	9:00-10:00 ダイナミックフロー Kayoko.N	9:00-10:00 シャイロ11/2・16 ヤムナ11/9・30 SATOMI	9:00-10:00 Beginner Marina.I	9:00-10:00 アロマ 11/10・17・24 Mayo.I	9:00-10:00 Easy Flow Tsuayumi.Y	9:30-10:30 ピラティス 11/11・18・25 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 11/6・13・27 Maki.S	10:30-11:30 インシュタヨガ Mayo.I		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:45-11:45 ビューティーボディメイク 11/1・8・29 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 Nobuko.H	10:15-11:15 骨盤ダイエット 11/2・9・16・30 Eriko.M	10:30-11:30 フラダンス 11/3・10・17・24 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.W	10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 陰陽ヨガ 11/2・19 Marina.I	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11			11:30-12:30 骨盤エクササイズ												11
12	12:00-13:00 アロマ Mayo.I	11:45-12:45 デトックス 11/6・13・27 アシュタンガ11/20 Yumi.K	Kayoko.N	12:00-13:00 shape-up Eriko.M		12:00-13:00 Flow YUMI	12:00-13:00 Easy Flow Marina.I	12:00-13:00 ダイナミックフロー Emi.S		12:00-13:00 Beginner YUMI		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	13:30-14:30 Basic Marina.I	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	13:00-14:00 バレトン 11/10・24 ピラティス 11/17 Mitue.K	13:30-14:30 Flow YUMI	13:00-14:00 Flow Emi.S	13:45-14:45 陰ヨガ11/4・18 オリエタルセラフアソシエイト 11/11・25 Megu	13:30-14:30 楽々shape-up 11/2・19 Marina.I	13	
14												14:15-17:15	14:00-15:00 ロコモヨカ 11/5・19 リストラティブヨガ 11/12 Kaori.T	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 11/9 ロコモヨカ 11/2・16 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Basic YUMI	15:00-16:00 Relax Marina.I	ヨガインストラクター 養成講座		15:30-16:30 Beginner Kaori.T	15	
16											※11/3祝日のみ 16:20-17:20			16	
17											Easy Flow Marina.I	17:30-18:30 陰ヨガ 11/25 たまごヨガ 11/4・18 Megu	17:00-18:00 Basic Tsuayumi.Y	17	
18	18:30-19:30 Beginner Marina.I	18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M		18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T		18:00-19:00 Flow YUMI	18:25-19:25 Let's Jump!! Shoko.W	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T	18:40-19:40 アシュタンガ 11/17 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow Marina.I	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		ドアクローズ	18	
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Flow 11/7・14 YUMI	19:30-20:30 Basic 11/7・14・28 Kaori.T	19:00-20:00 フラダンス 11/1・15 Satomi.K	19:10-20:10 ダイナミックフロー Emi.S		19:30-20:30 楽々shape-up Yasuko	19:30-20:30 ベリーエクササイズ 11/24 Yasuko	20:00-21:00 Flow Yumi.K		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S	19		
20	20:00-21:00 バレトン 11/6・20・27 ピラティス 11/13 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		20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモヨカ 11/9 リストラティブヨガ 11/2・16 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A					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	