12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

12/5・30・31 定休日

ヨガ初級　ヨガ中級　ヨガ上級　ピラティス　ヨガ以外　イントラ養成

※マスターストレッチ・ZUMBA・ダンスアイソレーション・ピ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		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 ﾀﾞｲﾅﾐｯｸﾌﾛｰ Kayoko.N	9:00-10:00 ｼﾞｬｲﾛ12/7 ﾔﾑﾅ12/14・21 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 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 ﾊﾞﾚｴｽﾄﾚｯﾁ 12/4・11・18 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:45-11:45 ﾋﾟｭｰﾃｨｰﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ Sachi	10:15-11:15 Easy Flow Kayoko.N	10:30-11:30 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 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 ﾀﾞｲﾅﾐｯｸﾌﾛｰ 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 12/10・24 Marina.I Flow 12/3・17 YUMI	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11		11:45-12:45 デトックス 12/4・11・25 ｱｼｭﾀﾝｶﾞ12/18 Yumi.K	11:30-12:30 骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ Kayoko.N												11
12	12:00-13:00 アロマ Mayo.I			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 ﾀﾞｲﾅﾐｯｸﾌﾛｰ Emi.S		12:00-13:00 Beginner YUMI	13:00-14:00 Flow Emi.S	12:00-13:00 陰陽ヨガ Megu		12:00-13:00 Easy Flow 12/3・17YUMI 12/10・24Marina.I	12
13	13:45-14:45 Basic 12/4・11 Marina.I	13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:45-14:45 Easy Flow YUMI	13:20-14:20 ｾﾗﾋﾟｭｰﾃｨｯｸ Eriko.M	13:20-14:20 やさしいﾋﾟﾗﾃｨｽ Emi.H	13:30-14:30 Relax YUMI	13:30-14:30 Let's Jump!! Shoko.W	13:15-14:15 Odaka Yoga Marina.I	13:00-14:00 ﾊﾞﾚﾄﾝ 12/1・15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ 12/8・29 Mitue.K	13:30-14:30 Flow YUMI		13:45-14:45 陰ﾖｶﾞ12/2・16 ｵﾘｴﾝﾀﾙｾﾙﾌｱｼﾞｬｽﾄﾒﾝﾄ 12/9・23 Megu		13:30-14:30 Odaka Yoga 12/10・24 Marina.I Flow 12/3・17 YUMI	13
14											14:15-17:15 ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ 養成講座		14:00-15:00 ﾛｺﾓﾖｶﾞ 12/10・24 ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ 12/3・17 Kaori.T		14
15		15:00-16:00 ピラティス Mitue.K	15:00-16:00 ﾍﾞﾘｰｴｸｻｻｲｽﾞ Yasuko	15:00-16:00 Flow Marina.I		15:00-16:00 骨盤ﾀﾞｲｴｯﾄ Yumi.K	15:00-16:00 ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ 12/14・28 ﾛｺﾓﾖｶﾞ 12/7・21 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Basic 12/8・15・22・29 YUMI	15:00-16:00 Relax Marina.I				15:30-16:30 Beginner Kaori.T	15
16															16
17											17:30-18:30 陰ヨガ 12/9 たまごヨガ 12/2・16 Megu			17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	17
18	18:30-19:30 Beginner Nastuki.K	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 12/1・15・29 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow Marina.I	※12/23特別レッスン 17:30-18:45 ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞ & ﾖｶﾞﾆﾄﾗ Megu	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		ドアクローズ	18
19	19:45-20:45 バレトン 12/4・18 ピラティス 12/11 Mitue.K	19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Flow YUMI	19:30-20:30 Basic Kaori.T	19:00-20:00 フラダンス 12/6・20 Satomi.K	19:10-20:10 ﾀﾞｲﾅﾐｯｸﾌﾛｰ 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 12/22 Yasuko						19
20		20:40-21:40 Basic Nastuki.K	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 ﾛｺﾓﾖｶﾞ 12/14・28 ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ 12/7・21 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A		20:00-21:00 骨盤ﾀﾞｲｴｯﾄ Yumi.K		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