

# 3月 Addict静岡店レッスンスケジュール

代行情報は裏面をご確認下さい

**ドアクローズ 月~土 22:00 / 日祝 18:30 厳守でお願い致します**

	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 ジャイロキネシス 3/6・20 マスターストレッチ 3/13 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 Beginner YUMI	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 ハレエストretch 3/5・12・26 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:30-11:30 Easy Flow Kavoko.N	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 Let's Jump!! Shoko.W	10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 Flow 3/18・25 YUMI	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11		11:45-12:45 デトックス 3/5・12・26 アシュタガ3/19 Yumi.K	11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kavoko.N	12:00-13:00 shape-up Eriko.M	12:00-13:00 Flow YUMI	12:30-13:30 リストラティブヨガ 3/8・22 ロコモヨカ 3/1・15 Kaori.T	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 パレトン 3/2・16・30 ピラティス 3/9 Mitue.K	12:00-13:00 Beginner Midori.H	13:00-14:00 Flow 3/10・17・24・31 Emi.S			12:00-13:00 Easy Flow YUMI	11
12	12:00-13:00 アロマ Mayo.I	13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:45-14:45 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	14:00-15:00 Let's Jump!! Shoko.W	13:45-14:45 Basic YUMI	13:30-14:30 Flow Midori.H	13:45-14:45 陰陽ヨガ Megu			12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12
13		15:00-16:00 ピラティス 3/5・12・26 Mitue.K	15:00-16:00 ベリーエクササイズ Yasuko	15:00-16:00 Flow Midori.H	15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Relax YUMI	15:00-16:00 Relax YUMI	14:15-17:15 ヨガインストラクター 養成講座	14:00-15:00 リストラティブヨガ 3/11 ロコモヨカ 3/4・18 Kaori.T	15:30-16:30 Beginner Kaori.T	13:30-14:30 Flow Midori.H	13
14		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	18:00-19:00 Flow 3/7・14 Midori.H	18:25-19:25 Let's Jump!! Shoko.W	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T	18:40-19:40 アシュタガ 3/2・16・30 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow YUMI	17:30-18:30 陰ヨガ 3/10・24 たまごヨガ 3/3・17・31 Megu	14:00-15:00 リストラティブヨガ 3/11 ロコモヨカ 3/4・18 Kaori.T	15:30-16:30 Beginner Kaori.T	14:00-15:00 Flow Midori.H	14
15	18:30-19:30 Beginner Midori.H	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 3/7・14 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 Akiko.A	19:30-20:30 ベリーエクササイズ 3/9・23 Yasuko	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K		17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S	15
16		19:45-20:45 パレトン 3/5・12・26 Mitue.K	20:40-21:40 Basic Midori.H	20:40-21:40 ピラティス Manami.H	20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモヨカ 3/8・22 リストラティブヨガ 3/1・15 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A	20:00-21:00 Vinyasa Emi.S		17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	17:00-18:00 Basic Tsuyumi.Y	16
17		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	ドアクローズ	ドアクローズ				ドアクローズ	17
18														18
19														19
20														20
21														21
22														22

	室内シューズが必要なプログラムです(マスターストレッチ)
	別途で500円が必要なプログラムです(マスターストレッチ・ヤマナ)