



4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						
9		9:00-10:00 Relax Kaori.T	9:00-10:00 シャイロキネシス 4/3-17 マスターストレッチ 4/10-24 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 Mavo.I	9:00-10:00 Easy Flow TsuYumi.Y	9:30-10:30 ピラティス 4/7-14-28 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 4/2-9-16 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:15-11:15 Easy Flow Kavoko.N	10:15-11:15 Easy Flow Kavoko.N	10:15-11:15 骨盤ダイエット Eriko.M	10:15-11:15 フラダンス Satomi.K	10:15-11:15 ダイナミックフロー Mavo.I	10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 Flow YUMI	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10	
11		11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kavoko.N		11:30-12:30 Emi.S	10:45-11:45 ボディ コンディショニング 4/11-18-25 Sachi					10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W		10:45-11:45 Flow 4/1-15-22 YUMI	11	
12	12:00-13:00 アロマ Mavo.I	11:45-12:45 デトックス 4/2-9-23-30 アシュタンガ 4/16 Yumi.K		12:00-13:00 shape-up Eriko.M		12:00-13:00 Flow YUMI	12:30-13:30 リストレイフヨガ 4/12-26 ロコモカ 4/5-19 Kaori.T	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 パレトン 4/20 ピラティス 4/13-27 Mitue.K	12:00-13:00 Beginner Midori.H	12:00-13:00 陰陽ヨガ Megu	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12	
13		13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:45-14:45 Easy Flow YUMI	13:20-14:20 セラビューティック Eriko.M	13:20-14:20 やさしいピラティス Emi.H	13:30-14:30 Relax YUMI		13:30-14:30 ダイナミックフロー Emi.S	13:30-14:30 Flow Midori.H	13:30-14:30 Flow Emi.S		13:30-14:30 Flow Midori.H	13	
14							14:00-15:00 Let's Jump!! Shoko.W		13:45-14:45 Basic YUMI		14:15-17:15 ヨガインストラクター 養成講座	14:00-15:00 リストレイフヨガ 4/15-29 ロコモカ 4/8-22 Kaori.T	14:00-15:00 Midori.H	14
15		15:00-16:00 ピラティス Mitue.K	15:00-16:00 ハリーエクササイズ 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 Relax YUMI		15:30-16:30 Beginner Kaori.T	15	
16													16	
17												17:00-18:00 Basic TsuYumi.Y	17	
18	18:30-19:30 Beginner Midori.H	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 Midori.H	18:25-19:25 Let's Jump!! Shoko.W	18:20-19:20 Power Yoga Kaori.T	18:40-19:40 アシュタンガ 4/6-20 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow YUMI	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S	17:30-18:30 陰ヨガ 4/14-28 たまこヨガ 4/7-21 Megu	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S	18
19		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 4/4-11 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 4/13-27 Yasuko				19:30-20:30 Easy Flow YUMI	19
20	19:45-20:45 パレトン Mitue.K					20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモカ 4/12-26 リストレイフヨガ 4/5-19 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Akiko.A		20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S	20	
21		20:40-21:40 Basic Midori.H		20:40-21:40 ピラティス Manami.H									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	

	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・ヤムナ)

Hot Yoga & Studio Addict
 静岡市葵区長沼2丁目15-8 2F
 TEL : 054-267-2108
 mail : shizuoka@addict-yoga.com