



5月 Addict富士店レッスンスケジュール

※代行・休講情報は裏面をご確認ください。

ヨガ初級 ヨガ中級 ヨガ上級 ピラティス ヨガ以外 要室内用シューズ

	月(5/6.13.20.27)	火(5/7.14.21.28)	水(5/1.8.15.22.29)	木(5/9.16.23.30)	金(5/10.17.24.31)	土(5/11.18.25)	日(5/5.12.19.26)								
	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	9:15-10:15 アロマヨガ Natsuki.K	9:15-10:15 朝ヨガ Yuki.H	9:00-10:00 ストレッチーズ Tomoko.M(8)	9:10-10:10 Beginner Miho.S	9:20-10:20 アロマヨガ Tomomi.S	9:00-10:00 ミニボールピラティス Satsuki.T(20)	9:30-10:15 サーキット&ボクシングエクササイズ Kimimasa.Y(15)	9:00-10:00 骨盤調整ヨガ Yukari.E	9:15-10:15 ストレッチーズ Tomoko.M(8)	9:00-10:00 骨盤調整ヨガ Yukari.E	9:15-10:15 朝ヨガ Yuki.H	9:15-10:15 Basic Noriko.S	9:15-10:00 ミニボールピラティス Satsuki.T(14)	9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M(20)	9
10	10:30-11:30 セラバンド Satsuki.T(12)	10:30-11:30 ヴァンヤサフロー MEGU	10:30-11:15 ベーシックエアロ Kimimasa.Y(15)	10:20-11:20 Relax & 筋膜リリース Tomoko.M(15)	10:45-11:45 楽々Shape Up Emi	10:40-11:40 シヴァナナンダヨガ Tomomi.S	10:30-11:30 アシュタンガヨガ Hitomi.E	10:30-11:30 チューブ ストレッチ(リンパ) Satsuki.T(20)	10:45-11:30 中級ステップ Noriko.M(14)	10:20-11:20 Advance Yukari.E	10:30-11:30 コントロール コア+ Satsuki.T(14)	10:30-11:30 アサナマンダラ Noriko.S	10:15-11:30 フルホ'ディメイク Satsuki.T(18)	10	
11	11:45-12:30 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N(13)	11:45-12:45 リンパ'ストレッチ Satsuki.T(20)	11:30-12:15 U-JAM Fitness@ Kimimasa.Y(17)	12:30-13:30 Odaka Yoga@ 5/8.22 ZUMBA@ 5/8.22	12:10-13:10 ダイナミックフロー Emi	11:45-12:45 キレイになるヨガ Shima.S(20)	11:45-12:45 Body-care Method Satsuki.T(15)	11:50-12:50 スタイルアップ フローヨガ Natsuki.K	12:15-13:15 キレイになるヨガ Yuki.H(20)	11:50-12:50 5/11.25 アロマRelax 5/18 アロマヨガ Aila(15)	11:45-12:45 チューブ ストレッチ(リンパ) Satsuki.T(20)	12:20-13:20 Let's Jump!!! 5/26/2019 アロマヨガ Shoko.W(15)	12:30-13:30 Easy Flow Seiko.S	11	
12	13:00-14:00 ヨガホイール Yuki.H(10)	13:50-14:50 パレトン Haruna.S(20)	12:50-13:35 初級ステップ Noriko.M(14)	12:30-13:30 楽々Shape Up Aila	13:30-14:30 THE 体幹 ピギナー Satsuki.T(18)	13:00-13:45 ベーシックエアロ KANTA(15)	13:00-14:00 Beginner ayumi	13:30-14:15 コンビネーションエアロ KANTA(15)	13:30-14:30 Basic Yuki.H	13:45-14:45 アシュタンガ'ヨガ Hitomi.E	13:50-14:50 Odaka Yoga@ Flow Aila	13:50-14:50 Mind Flow Emi(20)	12		
13	14:15-15:15 Flow Yuki.H	15:00-16:10 5/7.21 たまごヨガ(9) 5/14.28 リストライブ ヨガ(10) MEGU	14:15-15:15 Relax Aila	13:35-14:35 Let's Jump!!! Shoko.W(15)	14:00-14:45 ZUMBA@ KANTA(17)	14:15-15:15 Flow ayumi	15:00-16:00 アーサナ スキルアップ (初~上級) Hitomi.E(8)	14:30-15:15 ZUMBA@STEP KANTA(14)	15:00-16:00 アーサナ スキルアップ (初~上級) Hitomi.E(8)	15:00-16:00 アーサナ スキルアップ (初~上級) Hitomi.E(8)	16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N(13)	15:20-16:20 ダイナミックフロー Emi	15		
14	18:30-19:30 美筋トレーニング Shoko.W(15)	18:30-20:00 THE 体幹 アスリート Satsuki.T(18)	18:30-19:30 アロマヨガ Tomomi.S	18:45-19:45 陰陽ヨガ MEGU	19:00-20:00 リンパ'ストレッチ Satsuki.T(20)	18:00-18:50 セラバンド ピラティス Satsuki.T(12)	18:45-19:45 Flow Emi	18:45-19:45 Basic Natsuki.K	18:45-19:45 5/17.31 リストライブ ヨガ(10) 5/10.24 たまごヨガ(9) MEGU	19:00-20:00 Relax Yuki.H	18:00-19:00 Beginner Miho.S	17:00-18:00 ウエルエイジング ヨガ Noriko.S	17		
15	19:45-20:30 U-JAM Fitness@ YUKKY(17)	20:10-21:10 四季ヨガ 春バージョン Noriko.S	19:45-20:30 ベーシックエアロ KANTA(15)	20:00-21:00 Basic Tomomi.S	20:00-20:45 Easy Flow Emi	19:00-20:00 Let's Jump!!! Rie.O(15)	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:15-21:05 Fight-The ボクササイズ &体幹(13) Toshiyuki.N	20:30-21:30 ヴァンヤサフロー MEGU	19:40-20:40 Easy Flow Seiko.S	16				
16	20:45-21:30 ZUMBA@ YUKKY(17)	20:45-21:30 5/7.21 ZUMBA@ (17) 5/14.28 ZUMBA@STEP(14)	20:20-21:20 Let's Jump!!! Rie.O(15)	20:20-21:20 Easy Flow Yuki.H	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20	
17	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	

上記すべてのレッスンで体験レッスンが受講できます。
 女性限定のプログラムです。
 室内用シューズが必要なプログラムです。

※担当者名横の数字は定員人数を表記しています。
 表記がないレッスンにつきましては定員23名とさせていただきます。

<G.W 営業時間のお知らせ>
 9:00~22:00営業 ⇒ 4月27日(土)・29日(月)・30日(火) 5月6日(月)
 9:00~19:00営業 ⇒ 4月28日(日) 5月1日(水)・5日(日)
 <休館日のお知らせ>
 5月2日(木)・5月3日(金)・5月4日(土)
 何卒ご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

Addict富士店
 〒416-0952 静岡県富士市青葉町590番地
 TEL:0545-32-8885
 mail;fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者	⇒	時間	レッスン内容		担当者	
5/6	月 10:30-11:30	HOT	【上級】	ヴィンヤサフロー	MEGU	⇒	10:30-11:30	HOT	ヴィンヤサフロー	Yuki.H
5/16	木 20:00-20:45	常温		コンビネーションエアロ	Noriko.M	⇒	20:00-21:00		サウンドピラティス(15)	Satsuki.T
5/18	土 13:45-14:45	常温	【上級】	アシュタンガヨガ	Hitomi.E	⇒	13:45-14:45	常温	Advance	Yuki.H
5/23	水 13:00-13:45	常温		ベーシックエアロ	KANTA	⇒	13:00-13:45	常温	ベーシックエアロ	Noriko.M
5/23	水 14:00-14:45	常温		ZUMBA®	KANTA	⇒	14:00-14:45	常温	ZUMBA®	Noriko.M

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者	
5/5	日 12:20-13:20	常温		Let's Jump!!!	Shoko.W
5/12	日 12:20-13:20	常温		Let's Jump!!!	Shoko.W
5/18	土 15:00-16:00	常温	【初級】	アーサナスキルアップ	Hitomi.E
5/18	土 20:00-20:46	HOT	【初級】	Beginner	Miho.S
5/20	月 19:45-20:30	常温		U-JAM Fitness®	YUKKY
5/20	月 20:45-21:30	常温		ZUMBA®	YUKKY

※案内以外に代行やレッスン変更・休講等が生じた場合は、別途、館内掲示しご案内します。

【駐車場の案内】

第1・第2・第3駐車場が「満車」の場合、「Right on 第2駐車場」のご利用が可能です。駐車場の案内図につきましては、フロントにて掲示させていただきます。

ご不明点につきましては、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。

NEW レッスン

月曜日	18:30-20:00	HOT	THE体幹 アスリート (18)	Satsuki.T
<p>ピギナー向けの『THE 体幹』のレッスンを受講して、ある程度体幹の筋肉の位置や鍛え方を学んだ方で、いよいよスポーツで結果を出したい、さらに運動能力をアップさせたい方を対象として、最終的にはトップ・アスリートが実際にやっている体幹トレーニングを目指します。かなりハードワークですが、心地よい汗と『達成感』が得られるはずです。</p>				

レッスン紹介

水曜日	13:30-14:30	HOT	THE体幹 ピギナー (18)	Satsuki.T
<p>サッカーの長友選手で有名な『体幹トレーニング』ですが、最近ではどんなレッスンでも『…同時に体幹も鍛えて』的に使われています。ところが実際は、体幹の筋肉は多数にあり互いに重なっていて補完的に動作するため、目的とする筋肉を正しく刺激するのは難しいのです。このレッスンでは、『正しく体幹を鍛える』ために必要な知識や技術、セルフチェックの方法を学び、達成度を個別に確認するので、確実に自分のものとする事ができます。</p>				

【ジムエリアからのご案内】

※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。

※ジムエリアのご利用は営業終了30分前です。何卒ご了承下さいませようお願い申し上げます。

【携帯電話のご利用につきまして】

※スタジオ内での携帯のご利用はご遠慮ください。
※ジムエリアでの携帯電話につきましては、「撮影」「通話」をご遠慮いただいております。何卒ご了承下さいませようお願い申し上げます。



アディクト富士店では「出張ヨガ」を行っており、会社・学校・自宅・ケアホームなどの施設へ行きヨガレッスンを提供しております。

詳しくは、▶▶▶

 **YOGA** インストラクター養成講座
国際ボディメンテナンス協会(IBMA)
受講生募集中

※年齢問わず男女可です。

週に2日 最短1ヶ月で資格取得