



# 2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		ヨガ初級～中級		ヨガ中級		ヨガ上級		ヨガオールクラス		ピラティス		ヨガ以外		要室内用シューズ	
月(1.8.15.22)		火(2.9.16.23)		水(3.17.24)		木(4.11.18.25)		金(5.12.19.26)		土(6.13.27)		日(7.14.21.28)			
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	9:15-10:00 2/1.15 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:00 2/8.22 朝ヨガ Aila		9:00-9:45 朝ヨガ Miho.S		9:00-9:45 Basic Naho		9:00-9:45 美骨調整ヨガ Yukari.E	9:00-9:45 2/5.19 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10)	9:00-9:45 2/12.26 デトックスFlow Tomoko.M	9:10-9:55 パワー ピラティス Satsuki.T	9:00-9:45 朝ヨガ Nori	9:30-10:15 筋!トレーニング サーキット Satsuki.T	9:00-9:45 朝ヨガ Tomoko.M	9
10		10:30-11:15 フローヨガ メンテナンス MEGU	10:15-11:00 2/2.16 骨盤調整 エクササイズ Sayumi.T	10:20-11:05 Flow Shihoko	10:15-11:00 楽々Shape Up Emi		10:15-11:00 筋トレ& 体幹ダイエット Satsuki.T		10:45-11:30 初中級ステップ Noriko.M	10:20-11:05 ベーシック ピラティス Ann		10:30-11:15 THE体幹 アスリート Satsuki.T			10
11	10:45-11:30 ミニボール ピラティス Satsuki.T		10:15-11:00 2/9.23 脂肪燃焼 エクササイズ ERIKA					11:30-12:15 リングストレッチ Satsuki.T				10:30-11:15 2/27 THE腹筋 Satsuki.T	11:30-12:15 2/14.28 Let's Jump!!! 2/21 美筋トレーニング Shoko.W		11
12		12:00-12:45 リンパストレッチ Satsuki.T	13:35-14:20 2/2.16 脂肪燃焼 エクササイズ ERIKA	12:15-13:00 Basic Yumi			12:45-13:30 2/4.18 キック&ボクシング エクササイズ Rina.A			12:15-13:00 Easy Flow Shihoko	11:35-12:20 ヨガピラティス Mitsuki		12:45-13:30 Easy Flow Nori		12
13	13:15-14:00 2/1.15 ヨガホイール Yuki.H(8)	13:15-14:00 2/8.22 キレイになるヨガ Yuki.H	13:35-14:20 2/9.23 パレトン Haruna.S		13:30-14:15 Let's Jump!!! Shoko.W	13:00-13:45 THE 体幹 Satsuki.T	12:45-13:30 2/11.25 ZUMBA® Rina.A	13:45-14:30 Beginner Mikiyo.F	13:40-14:25 コンビネーションエアロ KANTA	13:35-14:20 Flow Shihoko	13:30-16:30 ヨガインストラクター 養成講座		13:50-14:35 Mind Flow Emi		13
14		14:30-15:15 Basic Yuki.H	14:35-15:20 美尻 トレーニング ERIKA			13:00-13:45 2/17 フルボディアメイク Satsuki.T	14:30-17:00 ヨガインストラクター 養成講座		14:40-15:25 ZUMBA® KANTA						14
15			15:00-15:45 2/9.23 たまごヨガ(9) 2/2.16 リストラティブ ヨガ(10) MEGU			13:00-13:45 2/24 THE腹筋 Satsuki.T							15:10-15:55 ダイナミック フロー Emi		15
16													16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N		16
17															17
18		18:30-19:15 チューブ ストレッチ Satsuki.T		18:45-19:30 陰陽ヨガ MEGU	18:30-19:15 美筋トレーニング Shoko.W		18:45-19:30 2/18 Flow Emi	18:45-19:30 2/4.25 Flow Emi	18:45-19:30 2/5.19 たまごヨガ(9) 2/12.26 リストラティブ ヨガ(10) MEGU		18:30-19:15 バレエストレッチ &筋トレ Mitsuki	19:00-19:45 Easy Flow Shihoko		ドアクローズ	18
19	19:45-20:30 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N	20:00-20:45 夜ヨガ Nori	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA			19:45-20:30 Beginner Shihoko	20:00-20:45 コンビネーションエアロ Noriko.M	20:00-20:45 Easy Flow Emi	20:00-20:45 Fight-The ボクササイズ &体幹 Toshiyuki.N	20:10-20:55 フローヨガ メンテナンス MEGU					19
20			20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:20-21:05 Let's Jump!!! Rie.O										20
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。

2月10日(水)、20日(土)、は休館日となります。  
 2月11日(木)、23日(火)祝日営業となります。

    … 週代わりレッスンになります。  
 日程をご確認ください。

Addict富士店  
 〒416-0952 静岡県富士市青葉町590  
 番地  
 TEL;0545-32-8885

## 【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	
2月6日 土	11:50-12:20	常温	【初級~中級】	ヨガピラティス	Mitsuki	⇒	11:50-12:20	【中級】	Basic	Yuki.H
2月6日 土	12:50-13:35	HOT	【初級】	ストレッチヨガ	Mitsuki	⇒	12:50-13:35	【初級】	キレイになるヨガ	Yuki.H
2月6日 土	18:30-18:45	常温		パレエストレッチ	Mitsuki	⇒	18:30-18:45		パレトン	Haruna.S
2月21日 日	9:00-9:45	HOT	【初級】	朝ヨガ	Tomoko.M	⇒	9:00-9:45	【初級】	朝ヨガ	Shihoko

## 【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者	
2月7日 日	11:30-12:15	常温		Let's Jump!!!	Shoko.W

## キャンセル可能時間変更のご案内

2021年 1月4日から変更

レッスン開始30分前 ⇒ **レッスン開始60分前**

※無断キャンセル・1時間前キャンセル3回でキャンセル料1100円頂戴致します。

レッスン開始時間に間に合わないようであれば、早めのキャンセルをお願い致します。

※キャンセル待ちでお待ちのお客様もキャンセル時間は同様、1時間前となりますので予約繰りあがりのメールをご確認ください。

## 【駐車場のご案内】

・第1駐車場が満車の際は第3駐車場をご利用ください。  
 駐車場のご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。

## 【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す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すようお願い申し上げます。

「出張ヨガ」って知ってる?

アディクト富士店で絶賛受付中!

会社 自宅 ケアホーム 学校

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