



# 3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(1.8.15.22.29)		火(2.9.16.23.30)		水(3.17.24.31)		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	9:15-10:15 3/1.15.29 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 3/8.22 朝ヨガ Aila		9:00-10:00 朝ヨガ Shihoko		9:00-10:00 Basic Naho		9:00-10:00 美骨調整ヨガ Yukari.E	9:00-10:00 3/5.19 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10)	9:00-10:00 3/12.26 デトックスFlow Tomoko.M	9:10-10:10 パワー ピラティス Satsuki.T	9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:30-10:30 筋トレーニング サーキット Satsuki.T	9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M	9	
10		10:30-11:30 フローヨガ メンテナンス MEGU	10:15-11:15 3/2.16.30 骨盤調整 エクササイズ Sayumi.T	10:20-11:20 Flow Shihoko	10:15-11:15 楽々Shape Up Emi		10:15-11:15 筋トレ& 体幹ダイエット Satsuki.T			10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann		10:30-11:30 フルボディメイク Satsuki.T			10	
11	10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T		10:15-11:15 3/9.23 Let's Jump!!! ERIKA					11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi				10:30-11:30 3/27 THE腹筋 Satsuki.T	11:30-12:30 3/7.21 美筋トレーニング Shoko.W		11	
12		12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T	13:25-14:25 3/2.16.30 Let's Jump!!! ERIKA	12:15-13:15 Basic Yumi			12:45-13:30 3/4.18 キック&ボクシング エクササイズ Rina.A	11:30-12:30 リングストレッチ Satsuki.T			12:15-13:15 Easy Flow Shihoko	11:35-12:35 ヨガピラティス Mitsuki		12:45-13:45 Easy Flow Nori	12	
13	13:15-14:15 3/1.15.29 ヨガホイール Yuki.H(8)	13:15-14:15 3/8.22 キレイになるヨガ Yuki.H	13:35-14:35 3/9.23 パレトン Haruna.S		13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W	13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T	12:45-13:30 3/11.25 ZUMBA® Rina.A			13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F	13:40-14:25 コンビネーションエアロ KANTA	13:30-16:30 ヨガインストラクター 養成講座	12:50-13:50 ストレッチヨガ Mitsuki		13	
14		14:30-15:30 Basic Yuki.H		14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA		13:00-14:00 3/24 フルボディメイク 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			13:50-14:50 Mind Flow Emi	14	
15						13:00-14:00 3/31 THE腹筋 Satsuki.T								15:10-16:10 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		18:30-19:30 チューブ ストレッチ Satsuki.T		18:45-19:45 陰陽ヨガ MEGU	18:30-19:30 美筋トレーニング Shoko.W		18:45-19:45 3/4.18 Flow Emi	18:45-19:45 3/11.25 Flow Emi	18:45-19:45 3/5.19 たまごヨガ(9)			18:30-19:30 バレエストレッチ &筋トレ Mitsuki		18:45-19:45 3/12.26 リストラティブ ヨガ(10) MEGU	18:45-19:45 ドアクローズ	18
19	19:45-20:30 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N	20:00-21:00 夜ヨガ Nori	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA			19:45-20:45 Beginner Shihoko	20:00-20:45 コンビネーションエアロ Noriko.M			20:00-21:00 Easy Flow Emi	20:00-20:50 Fight-The ボクササイズ &体幹 Toshiyuki.N	19:00-20:00 Easy Flow Shihoko			19	
20			20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:20-21:20 Let's Jump!!! Rie.O						20:10-21:10 フローヨガ メンテナンス MEGU				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。

3月10日(水)、20日(土)は休館日となります。

    … 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
3月の代行予定はございません。 変更がある際には、別途ご案内させていただきます。							

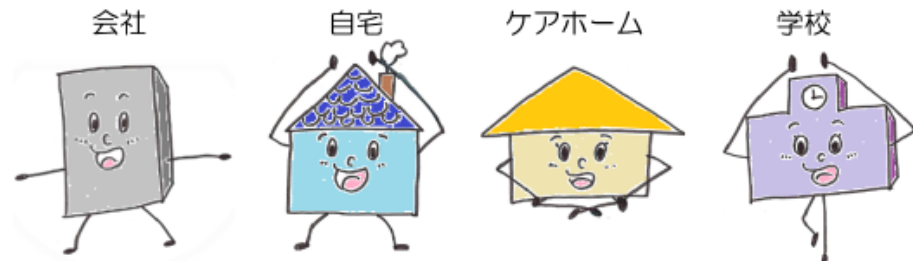
## 【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容	担当者
3月の休講はございません。 ※緊急の休講がある場合は、別途ご案内させていただきます。			

「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

## 【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。