

8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(2.9.16.23.30)		火(3.10.17.24.31)		水(4.11.18.25)		木(5.12.19.26)		金(6.20.27)		土(7.21.28)		日(1.8.22.29)			
	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	常温スタジオ	HOTスタジオ
9	9:15-10:15 8/9.23 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 8/2.16.30 朝ヨガ Aila		9:00-10:00 朝ヨガ Shihoko		9:00-10:00 Basic Naho		9:00-10:00 朝ヨガ Nori	9:00-10:00 8/6.27 【初級～中級】 ストレッチーズ Tomoko.M(10)	9:00-10:00 8/20 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× 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 8/3.17.31 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 THE 体幹 アスリート Satsuki.T				10
11	10:45-11:45 ミニボール ピラティス Satsuki.T		10:15-11:15 8/10.24 Let's Jump!!!					11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi				11:35-12:35 THE 腹筋 Satsuki.T	11:30-12:30 8/8.29 Let's Jump!!! 8/1.22 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	ERIKA 13:25-14:25 8/3.17.31	12:15-13:15 Basic Yumi			12:45-13:30 8/12.26 キック&ボクシング エクササイズ Rina.A		12:15-13:15 8/6.27 Easy Flow Shihoko	12:15-13:15 8/20 Easy Flow Shihoko		12:50-13:50 ストレッチヨガ Mitsuki	12:45-13:45 Easy Flow Nori			12
13			ERIKA 13:35-14:35 8/10.24 パレトン Haruna.S		13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W		12:45-13:30 8/5.19 ZUMBA® Rina.A			13:35-14:35 Flow Shihoko			13:50-14:50 Mind Flow Emi			13
14	14:00-15:00 Beginner Saki.N			14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA		13:00-14:00 8/18 フルボデメイク Satsuki.T		13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F	13:40-14:25 コンビネーションエアロ KANTA							14
15						13:00-14:00 8/25 THE 腹筋 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					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 8/5.19 Flow Emi	18:45-19:45 8/12.26 Flow Emi	18:45-19:45 8/6.27 たまごヨガ(9) 8/20 リストラティブ ヨガ(10) MEGU		18:30-19:30 INSIDE YOGA Sachiko					18
19	19:45-20:30 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N		19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA			19:45-20:45 Flow 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		20:00-21:00 フロアヨガ メンテナンス MEGU			19:00-20:00 Easy Flow Shihoko			19
20		20:00-21:00 リラクセスヨガ Saki.N	20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:20-21:20 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。

8/13(金)14(土)15(日)は休館日となります。
 8/9(月)は祝日営業となります。
 嵐の湯/18:00.ジムエリア/18:30.クローズ/19:00

... 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
 mail: fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

Addict富士店レッスンスケジュール

日付	時間	レッスン内容	担当者	⇒	時間	レッスン内容	担当者
8月の代行はございません。 ※緊急の代行がある場合は、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
8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、▶▶▶

【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。



国際ボディメンテナンス協会(IBMA)

YOGA インストラクター養成講座

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