

6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 | | バーチャル | | |
|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------|---------|--------|---------|----|
| 月(6.13.27) | | 火(7.14.21.28) | | 水(1.8.15.22.29) | | 木(2.9.16.23.30) | | 金(3.17.24) | | 土(4.11.18.25) | | 日(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 | 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 | |
| 9:15-10:15 6/13 アロマ× セルフケア Aila(10) | 9:15-10:15 6/6.27 朝ヨガ Aila | 9:30-10:00 COREピギナー (体幹) | 9:30-10:30 朝ヨガ Natsuki. | | 9:00-10:00 Basic Naho | | 9:00-10:00 朝ヨガ Nori | 9:35-10:05 CORE (体幹) | 9:00-10:00 デトックスFlow Tomoko.M | 9:20-10:05 BODY PUMP (筋トレ) | 9:00-10:00 朝ヨガ Nori | 9:30-10:00 CORE (体幹) | 9:00-10:00 朝ヨガ Tomoko.M | | | | 9 | |
| | 10:30-11:30 陰陽ヨガ MEGU | 10:15-11:15 Let's Jump!!! ERIKA | | 10:15-11:15 楽々Shape Up Emi | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 |
| | 12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T | INSIDE YOGA Sachiko | 12:15-13:15 Basic Yumi | | 11:35-12:35 ダイナミック フロー Emi | | 11:40-12:25 BODY PUMP (筋トレ) | | | | | | | | | | | 12 |
| 13:15-13:45 BODY PUMP ピギナー (筋トレ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |
| | 14:00-15:00 ディーブフロー Chisato.S | 13:35-14:35 6/7.21 パレトン Haruna.S | | 13:30-14:30 Let's Jump!!! Shoko.W | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 13:35-14:35 6/14.28 BODYBALANCE (ヨガ系) | 14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA | 14:50-15:50 BODY BALANCE (ヨガ系) | | | | | | | | | | | | | | 15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。

6/10(金)20(月)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
 mail: fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

4月 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 |
|-------|---|-------------|--------|---------|-------------------|---------|---|-------------|--------|------------------|------|
| 6月11日 | 土 | 12:00-13:00 | 常温 | [初級~中級] | ヨガピラティス | Mitsuki | ⇒ | 12:00-13:00 | | BODYBALANCE(ヨガ系) | |
| 6月11日 | 土 | 19:00-20:00 | HOT | [初級] | Relax Candle yoga | Mitsuki | ⇒ | 19:00-20:00 | [初級] | リラックスヨガ | Yumi |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

【休講のご案内】

| 日付 | | 時間 | レッスン内容 | | | 担当者 |
|-------|---|-------------|--------|--|---------|---------|
| 6月11日 | 土 | 16:00-17:00 | HOT | | ストレッチヨガ | Mitsuki |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

【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随時受付中！

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