



12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(5.12.19.26)		火(6.13.20.27)		水(7.14.21.28)		木(1.8.15.22.29)		金(2.9.16.23)		土(3.10.17.24)		日(4.11.18.25)					
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	9:15-10:15 12/5.19 アロマ× セルフケア Aila(10)	9:15-10:15 12/12.26 朝ヨガ Aila	9:30-10:00 CORE (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 朝ヨガ Ayumi	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		10:30-11:30 Basic Ayumi	10:15-11:15 Let's Jump!!! ERIKA	10:15-11:15 ハタヨガ IZUMI		10:15-11:15 フルボディ ピラティス Satsuki.T		10:20-10:50 BODY COMBAT (格闘技)	10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann	10:25-11:10 BODY COMBAT (格闘技)	10:20-11:20 ベーシック ピラティス Ann	10:15-11:00 BODY PUMP (筋トレ)	10				
11	10:45-11:45 セラバンド ピラティス Satsuki.T						11:35-12:35 ダイナミック フロー IZUMI	11:40-12:25 BODY PUMP (筋トレ)	11:30-12:30 リングストレッチ Satsuki.T	11:35-12:35 12/2.16 フロー& ストレッチ 12/9.23 セラピュー ティック Sachiko	12:00-13:00 12/3.17 ハタヨガ ビギナー Chizuwa	11:30-12:30 12/4.18 Let's Jump!!! 12/11.25 美筋トレーニング Shoko.W	12:45-13:45 Easy Flow Nori	11			
12		12:00-13:00 リンパストレッチ Satsuki.T	12:15-13:15 12/13.27 Basic Yumi	12:15-13:15 12/6.20 Basic Yumi							12:00-13:00 12/3.17 四季ヨガ Otowa.t	13:15-14:15 12/3.17 リラクゼー ションヨガ Chizuwa	12				
13	13:15-13:45 BODY PUMP ビギナー (筋トレ)		13:30-14:30 12/6.20 パレトン Haruna.S		13:00-14:00 THE 体幹 Satsuki.T	13:00-14:00 12/21 フルボディメイク Satsuki.T	13:45-14:45 Beginner Mikiyo.F	13:40-14:25 コンピネーションエアロ KANTA	13:30-14:30 Flow Chisato.S		14:30-15:30 BODY PUMP (筋トレ)	13:50-14:50 リラクセスヨガ Ayumi	13				
14		14:00-15:00 ディーブフロー Chisato.S	13:30-14:30 12/13.27 BODYBALANCE (ヨガ系)	14:45-15:45 美尻 トレーニング ERIKA		13:00-14:00 12/28 THE腹筋 Satsuki.T						15:10-15:40 CORE (体幹)	15:10-16:10 Flow Ayumi	14			
15														15			
16											15:45-16:30 SH'BAM (ダンス系)	16:00-16:45 Fight-The ボクササイズ Toshiyuki.N	16				
17		18:45-19:45 筋トレ& ストレッチ Satsuki.T 12/19												17			
18		フルボディメイク Satsuki.T		18:45-19:45 フルボディ ピラティス Satsuki.T			18:45-19:45 12/8.22 ハタフロー IZUMI	18:45-19:45 12/1.15.29 ハタフロー IZUMI			18:45-19:45 Go with the flow Sachiko		18				
19	18:50-19:35 BODY PUMP (筋トレ)	THE腹筋 Satsuki.T	19:30-20:15 ベーシックエアロ KANTA	リラクセスヨガ Ayumi								19:00-20:00 美マインドヨガ Sanae	19				
20	20:00-20:45 BODY COMBAT (格闘技)	20:00-21:00 夜のヨガ ～集中と解放～ Nori	20:30-21:15 ZUMBA® KANTA		20:00-20:45 BODY PUMP (筋トレ)	20:00-21:00 リンパストレッチ Satsuki.T	20:00-20:45 コンピネーションエアロ Noriko.M	20:00-21:00 ジェントルFlow IZUMI	20:00-20:50 Fight-The ボクササイズ &体幹 Toshiyuki.N	20:00-21:00 ピラティスヨガ Chisato.S	20:00-20:45 SH'BAM (ダンス系)		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。

12/30(金)31(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
 mail: fuji@addict-yoga.com

【代行のご案内】

12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
12月6日	金 9:30-10:30	HOT	[初級]	朝ヨガ	Natsuki	⇒	9:30-10:30		朝ヨガ	Naho	

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容	担当者
12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。			

【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