



# 10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(2.9.16.23.30) |   | 火(3.10.17.24.31)                         |  | 水(4.11.18.25)                          |   | 木(5.12.19.26)                          |                                    | 金(6.13.27)                  |  | 土(14.21.28)                          |                             | 日(1.8.15.22.29)                    |   |   |  |        |  |         |  |        |    |
| 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 |  |        |    |
| 9               |   | 9:30-10:30<br>ボディメイク<br>ヨガ<br>Nori       |  | 9:30-10:30<br>朝ヨガ<br>Natsuki           |   | 9:00-10:00<br>Beginner<br>Mikiyo.F     |                                    | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>rio    |  | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>Yumi            |                             | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>Nori          |   | 9:00-10:00<br>朝ヨガ<br>Tomoko.M                     |  |        |  |         |  | 9      |    |
| 10              |   |  | 10:10-11:10<br>Let's<br>Jump!!!<br>ERIKA |  | 10:15-11:15<br>ハタヨガ<br>Emi              |  |                                    |                             |  | 10:20-11:20<br>ベーシック<br>ピラティス<br>Ann |                             | 10:30-11:30<br>ディスコワールド*<br>Manami | 10:20-11:20<br>ベーシック<br>ピラティス<br>Ann    |   |  |        |  |         |  | 10     |    |
| 11              | 11:30-12:30<br>ピラティス<br>ヨガ<br>Chisato.S       |  |  | 11:15-12:15<br>ベーシック<br>フロー<br>Natsuki |   | 11:35-12:35<br>ダイナミック<br>フロー<br>Emi    | 11:30-12:30<br>美筋トレーニング<br>Shoko.W |                             |  |                                      |                             |                                    |   |   |  |        |  |         | 11:30-12:30<br>10/8.22<br>Let's Jump!!!<br>10/1.15.29<br>美筋トレーニング<br>Shoko.W |        | 11 |
| 12              |   |  |  |  |   |  |                                    |                             | 12:15-13:15<br>フリーヨガ<br>Chisato.S                        |                                      |                             |                                    |   |   |  |        |  |         | 12:45-13:45<br>Easy Flow<br>Nori   | 12     |    |
| 13              |   |  | 13:30-14:30<br>バレトン<br>Haruna.S          |  | 13:30-14:30<br>Let's Jump!!!<br>Shoko.W |  |                                    | 13:45-14:45<br>アロマヨガ<br>rio |  | 13:30-14:30<br>パワーヨガ<br>rio          |                             | 13:15-14:15<br>ダイエットヨガ<br>rio      |   | 13:50-14:50<br>Mind Flow<br>Emi                   |  |        |  |         |  | 13     |    |
| 14              | 14:00-15:00<br>ダイエットヨガ<br>rio                 |  |  | 14:45-15:45<br>美尻<br>トレーニング<br>ERIKA   |   |  |                                    |                             |  | 14:40-15:25<br>ZUMBA®<br>KANTA       |                             |                                    |   |   |  |        |  |         | 15:10-16:10<br>ダイナミック<br>フロー<br>Emi  | 14     |    |
| 15              |   |  |  |  |   |  |                                    |                             |  |                                      |                             |                                    |   |   |  |        |  |         |  | 15     |    |
| 16              |   |  |  |  |   |  |                                    |                             |  |                                      |                             |                                    |   | 16:00-16:45<br>Fight-The<br>ボクササイズ<br>Toshiyuki.N |  |        |  |         |  | 16     |    |
| 17              |   |  |  |  |   |  |                                    |                             |  |                                      |                             |                                    |   |   |  |        |  |         |  | 17     |    |
| 18              |   | 18:45-19:45<br>10/2.16.30<br>ハタヨガ<br>Emi |  |  | 18:45-19:45<br>Flow<br>Emi              |  | 18:45-19:45<br>ハタフロー<br>IZUMI      |                             |  |                                      | 18:45-19:45<br>プレスヨガ<br>rio |                                    | 18:30-19:30<br>10/14.28<br>アロマヨガ<br>rio |   |  |        |  |         |  | ドアクローズ | 18 |
| 19              | 18:45-19:45<br>10/2.23<br>美尻<br>トレーニング<br>rio | 18:45-19:45<br>10/23<br>ハタヨガ<br>IZUMI    | 19:30-20:15<br>ベーシックエアロ<br>KANTA         | 19:00-20:00<br>パワーヨガ<br>rio            |   |  |                                    |                             |  |                                      |                             |                                    | 10/21<br>美尻<br>トレーニング<br>rio            | 19:45-20:45<br>肩こり解放<br>ヨガ<br>rio                 |  |        |  |         |  | 19     |    |
| 20              | 10/16.30<br>アロマヨガ<br>rio                      | 20:00-21:00<br>SLOWヨガ<br>トレーニング<br>Nori  | 20:30-21:15<br>ZUMBA®<br>KANTA           |  | 20:00-21:00<br>リラックスヨガ<br>Emi           | 20:00-20:45<br>コンピネーションエアロ<br>Noriko.M | 20:00-21:00<br>ジェントルFlow<br>IZUMI  |                             | 20:00-20:50<br>Fight-The<br>ボクササイズ<br>&体幹<br>Toshiyuki.N |                                      |                             |                                    |   |   |  |        |  |         |  | 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。

10/7(土)20(金)は休館日となります。  
 10/9(月)は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  
 mail; fuji@addict-yoga.com

**【代行のご案内】**

10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     |         |
|--------|----|-------------|-------------|----------|-----------|----|-------------|---------|---------|---------|
| 10月3日  | 火  | 11:15-12:15 | HOT [初級~中級] | ベーシックフロー | Natsuki   | ⇒  | 11:15-12:15 | [初級~中級] | プレスヨガ   | Rio     |
| 10月9日  | 月  | 11:30-12:30 | 常温 [初級~中級]  | ピラティスヨガ  | Chisato.S | ⇒  | 11:30-12:30 | [初級]    | アロマヨガ   | Rio     |
| 10月16日 | 月  | 11:30-12:30 | 常温 [初級~中級]  | ピラティスヨガ  | Chisato.S | ⇒  | 11:30-12:30 | [初級~中級] | ベーシックヨガ | Natsuki |

**【休講のご案内】**

| 日付    | 時間 | レッスン内容     |          | 担当者 |         |
|-------|----|------------|----------|-----|---------|
| 10月3日 | 火  | 9:30-10:30 | HOT [初級] | 朝ヨガ | Natsuki |
|       |    |            |          |     |         |
|       |    |            |          |     |         |

**【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。  
 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、▶▶▶