

### 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(4.11.18.25)				火(5.12.19.26)				水(6.13.20.27)				木(休館日)				金(1.8.15.22.29)				土(2.9.16.23.30)				日(3.10.17.24.31)			
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 【初級～中級】 ボディメイクヨガ Nori		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nanako		9:15-10:15 【初級～中級】 朝ヨガ Tomoka				9:15-10:15 【初級～中級】 朝ヨガ Yumi			9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	9											
10	10:30-11:30 美尻トレーニング rio		10:30-11:30 【初級～中級】フ リーヨガ Chisato.S		10:30-11:30 【中級】ハタヨガ Emi.S				10:30-11:30 デトックスバラ ンスポール Yuko	10:30-11:30 ベーシックピラ ティス Ann		10:30-11:30 【初級～中級】 筋力UPヨガ miyuki		10:30-11:30 Let's Jump!! (3/3.17.31)		10											
11																11											
12		11:45-12:45 Easy Flow Nori		11:45-12:45 【初級～中級】 ベーシックフ ロー Natsuki		11:45-12:45 ダイナミックフ ロー Emi.S								美筋トレーニング (3/10.24) Shoko.W	11:45-12:45 Easy Flow Nori	12											
13	13:15-14:15 【中級】エナジー フローヨガ Megumi		13:15-14:15 Let's Jump!! ERIKA		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W				13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			13:15-14:15 【初級～中級】 プレスヨガ rio		13:15-14:15 Mind Flow Emi.S		13											
14			14:30-15:30 美尻トレーニング ERIKA		14:30-15:30 【初級】アロマヨ ガ rio										14:30-15:30 ダイナミックフ ロー Emi.S	14											
15																15											
16		ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ				ドアクローズ			ドアクローズ		ドアクローズ	16											

休館日

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。

   .. 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】

3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
3月1日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	yuko	⇒	11:45-12:45	【中級】	ダイエットヨガ	rio
3月19日	火	10:30-11:30	常温	【初級～中級】	フリーヨガ	chisato	⇒	10:30-11:30	【中級】	パワーヨガ	rio
3月26日	火	10:30-11:30	常温	【初級～中級】	フリーヨガ	chisato	⇒	10:30-11:30	【中級】	パワーヨガ	rio

## 【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者

## 【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。

「出張ヨガ」って知ってる？

アディクト富士店で  
 絶賛受付中!



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、▶▶▶

アディクト富士店

検索