

4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(1.8.15.22.29)		火(2.9.16.23.30)		水(3.10.19.17)		木(休館日)		金(5.12.19.26)		土(6.13.20.27)		日(7.14.21.28)						
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	休館日		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 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	
10:30-11:30 ワークアウト&ボ ディメンテ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Natsuki		10:30-11:30 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 筋力UPヨガ miyuki		(4/7.21) 10:30- 11:30 Let's Jump!! Shoko.W			10	
	11:45-12:45 アロマヨガ rio		11:45-12:45 ベーシックフ ロー Natsuki		11:45-12:45 ダイナミックフ ロー Emi.S					(4/19のみ) 11:45-12:45 美筋トレーニン グ Shoko.W	(4/19.26) 11:45- 12:45 リラックス 免疫力UPヨガ yumiko			(4/28のみ) 下肢筋力UPヨ ガ yumiko	11:45-12:45 Easy Flow Nori		11	
13:15-14:15 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			13:30-14:30 プレスヨガ rio		13:15-14:15 Mind Flow Emi.S			12
	14:30-15:30 ディープストレ ッチヨガ Megumi		14:30-15:30 美尻トレーニン グ ERIKA		14:30-15:30 アロマヨガ rio							15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y				14:30-15:30 ダイナミックフ ロー Emi.S		13
	ドアクローズ		ドアクローズ		ドアクローズ													14
																15		
																16		

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。

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
4月5日	金	9:15-10:15	HOT	【初級～中級】	朝ヨガ	Yumi	⇒	9:15-10:15	【初級】	朝ヨガ	rio
4月5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
4月17日	水	9:15-10:15	HOT	【初級～中級】	朝ヨガ	Tomoka	⇒	9:15-10:15	【初級～中級】	朝ヨガ	rio
4月24日	水	9:15-10:15	HOT	【初級～中級】	朝ヨガ	Tomoka	⇒	9:15-10:15	【初級～中級】	朝ヨガ	rio

【休講のご案内】

日付		時間	レッスン内容			担当者
4月15日	月	11:45-12:45	HOT		アロマヨガ	rio

【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、▶▶▶

アディクト富士店で
 総務受付中！