

# 10月 Addict静岡店レッスンスケジュール

代行情報は裏面をご確認下さい

ドアカローズ 月～土 16:30 / 水曜日 定休日 厳守でお願い致します

		ヨガ初級	ヨガ初中級	ヨガ中級	ヨガ上級	トレーニング	有酸素								
	月	火		水		木		金		土		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	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 【中級】FLOWヨガ YUKO		9:15-10:15 モーニングFlowヨ ガ shinoda				9:15-10:15 深めるヨガ Yumi.K		9:15-10:15 Beginner Eriko.M			9:15-10:15 Beginner Hiro	9
10															10
11			11:00-12:00 コアフロー Yumi.K		11:00-12:00 Basic Eriko.M			11:00-11:45 BODYMAKE YUKA		11:00-12:00 【初級～中級】ピ ギナーズヨガ Eriko.M		(10/26) 11:00-12:00 【中級】FLOWヨガ Shima.H			11
12															12
13		13:00-14:00 【初級】身体整え ヨガ Yumi.K		13:00-14:00 心身バランスヨガ Eriko.M				13:00-14:00 リフレッシュアロ マヨガ Shima.H			13:00-14:00 Flow shinoda		13:00-13:45 骨盤周りと肩甲骨 周りに調整ヨガ YUKA	(10/6) 13:15-14:15 ベーシックFlow Midori	13
14													(10/13) 13:00-14:00 HATA FLOW YOGA RINO		14
15													(10/27) 13:00-14:00 骨盤調整Flowヨ ガ shinoda		15
16			ドアカローズ		ドアカローズ								ドアカローズ		16

定休日

**【代行のご案内】** 10月 Addict静岡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 5.12.19.26日	土	13:00	14:00	常温	【中級】ハタヨガ	Emi.S	13:00	13:45	HOT	【初級】骨盤周り&肩甲骨周り調整ヨガ	YUKA
10月26日	土	11:00	12:00	HOT	Relax	Emi.S	11:00	12:00	常温	【中級】Flowヨガ	Shima.H
10/6.13.27	日	13:00	14:00	HOT	日曜HOTのレッスンは常温に変更になります		13:00	14:00	常温	日曜HOTのレッスンは常温に変更になります	

**【休講のご案内】**

日付		時間		レッスン内容		担当者
10月3日	月	13:00	14:00	HOT	リフレッシュアロマヨガ	Shima.H
10月21日	月	9:15	10:15	HOT	【中級】Flowヨガ	YUKO
10月20日	日	13:00	14:00	HOT		
10月27日	日	9:15	10:15	HOT	Beginner	Hiro
全土曜日		9:15	10:15	HOT	ダイナミックフロー	Emi.S
10月 5.12.19日	土	11:00	12:00	HOT	Relax	Emi.S

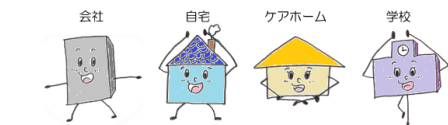
**【駐車場のご案内】**

数に限りがありますのでレッスン終了後は速やかに移動をお願いします  
 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。

**【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、▶▶▶