



11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)		
	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 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 Tomoko.M		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 (11/3.17) 【初級】朝ヨガ yumiko	9
10	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 バランスボール Yuko	10:30-11:30 ベーシック ピラティス Ann	10:30-11:30 ヨガ&筋トレ miyuki		(11/10.24) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(11/10.24) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10
11															11
12		11:45-12:45 全身調節ヨガ yumiko	(11/5.19) 13:00-14:00 ベーシックバラ ンスボール Maiko	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			(11/1.15.29) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	11:45-12:45 アロマヨガ yumiko				11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori	12
13	13:15-14:15 エナジー フローヨガ Megumi		(11/12.26) 13:00-14:00 ベーシックバラ ンスボール Fusae		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W				13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(11/2.16) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S		13
14		14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi		14:15-15:15 Easy Flow AI										14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	14
15											15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y				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。

Addict富士店
 〒416-0952 静岡県富士市青葉町590番地
 TEL;0545-32-8885

【代行のご案内】 11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
11月4日 月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	⇒	11:45-12:45	初級	リラックスヨガ	Yumi
11月11日 月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	⇒	11:45-12:45	初級	リラックスヨガ	Yumi
11月19日 火	13:00-14:00	常温		ベーシックバランスボール	⇒	13:00-14:00		バレエストレッチ	AI
					⇒				

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者
11月2日 土	10:30-11:30	常温		ヨガ&筋トレ miyuki
11月24日 日	11:45-12:45	HOT		Easy Flow Nori

【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】

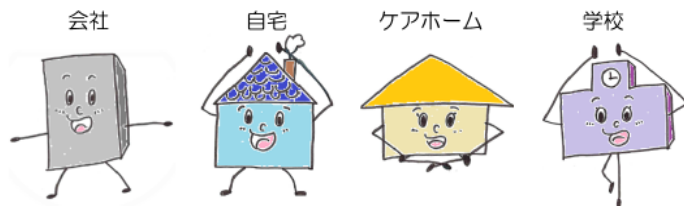
※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。
 ※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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。

アディクト富士店で
 絶賛受付中!

「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、▷▷▷