



12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(2.9.16.23)		火(3.10.17.24)		水(4.11.18.25)		木(休館日)		金(6.13.20.27)		土(7.14.21.28)		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	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 Tomoko.M		9:15-10:15 【初級】朝ヨガ Nori		9:15-10:15 (12/8.22.29) 【初級】朝ヨガ yumiko		9
10:30-11:30 ウォーム エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(12/4.18) 10:30-11:15 BODYMAKE YUKA					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		(12/15.29) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(12/1.15) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M		10	
				(12/11.25) 10:30-11:30 Flow Yumi	(12/4.18) 11:30-12:15 Core beauty YUKA												11
	11:45-12:45 全身調節ヨガ yumiko	(12/3.17) 13:00-14:00 ベーシックバラ ンスボール Maiko	11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S						(12/6.20) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(12/13.27) 11:45-12:45 アロマヨガ yumiko					11:45-12:45 【初級～中級】 Easy Flow Nori		12
13:15-14:15 エナジー フローヨガ Megumi		(12/10.24) 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	(12/11.25) 11:45-12:45 Basic Yumi				13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(12/7.21) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S				13
	14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi		14:15-15:15 Easy Flow AI														14
												15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y			14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S		15
	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

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。

12月30日(月)～1月3日(金)は
休館日となります。

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】

12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
12月11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	Nanako
							⇒				
							⇒				
							⇒				

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容			担当者	
12月14日	土	9:15-10:15	HOT	初級～中級	朝ヨガ	Nori
12月23日	月	11:45-12:45	HOT	初級	全身調節ヨガ	yumiko
12月24日	火	14:15-15:15	HOT	初級～中級	Easy Flow	AI
12月27日	金	10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	YUKO

【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いております。
 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。

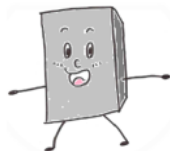
【携帯電話のご利用につきまして】

※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?

会社



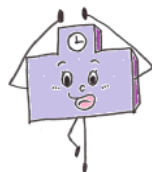
自宅



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、▶▶▶

アディクト富士店

検索