

# 1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

ドアクローズ 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							
		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 【初級】 身体整え フローヨガ shinoda				9:15-10:15 深めるヨガ Yumi.K		9:15-10:15 Slow Flow Emi.S		9:15-10:15 ダイナミックFlow Emi.S		(1/28のみ) 9:15-10:15 肩凝り解消 フローヨガ shinoda	9	
10																10	
11			11:00-12:00 コアフロー Yumi.K		11:00-12:00 【中級】 ヴァンヤサ フローヨガ shinoda			11:00-11:45 BODYMAKE YUKA		11:00-12:00 Mind Flow Emi.S			11:00-12:00 Relax Emi.S			11	
12																12	
13		13:00-14:00 【初級】 身体整えヨガ Yumi.K		(1/7) 13:00-14:00 ミュージック フローヨガ ohihoko				13:00-14:00 リフレッシュ アロマヨガ Shima.H			13:00-14:00 Flow shinoda		13:00-14:00 【中級】 ハタヨガ Emi.S		(1/19) 13:15-14:15 ベーシックFlow Midori	(1/5,26) 13:00-14:00 HATA FLOW YOGA RINO	13
14				(1/21) 13:00-14:00 一日を丁寧に生きる キャンドルヨガ chihoko											(1/12) 13:00-14:00 開脚 フローヨガ Shinoda	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			16	

定休日

**【代行のご案内】** 12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	

**【休講のご案内】**

日付		時間		レッスン内容	担当者
1月6日	月	9:15	10:15	HOT 【中級】 Flowヨガ	YUKO
1月27日	月	11:00	12:00	HOT コアフロー	Yumi.K
1月27日	月	13:00	14:00	常温 【初級】 身体整えヨガ	Yumi.K
1/5.12.19	日	9:15	10:15	HOT Beginner	Hiro

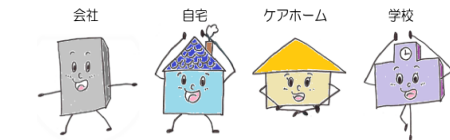
**【駐車場のご案内】**

・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?



アドイクト富士店では「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、▶▶▶