



2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(3.10.17.24)		火(4.11.18.25)		水(5.12.19.26)		木(休館日)		金(7.14.21.28)		土(1.8.15.22)		日(2.9.16.23)		
	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 (2/2.9) 【初級】朝ヨガ yumiko	9
10	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		(2/5.19) 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		(2/16.23) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(2/16.23) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10
11					(2/12.26) 10:30-11:30 Flow Yumi										11
12			(2/4.18) 13:00-14:00 バレエ ストレッチ AI	11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(2/5.19) 11:30-12:15 Core beauty YUKA		(2/21) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(2/14.28) 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		(2/25) 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	(2/12.26) 11:45-12:45 Basic Yumi		13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(2/1.15) 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】 2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	
2月11日	火 14:15-15:15	HOT	初級～中級	Easy Flow	AI	⇒	14:15-15:15	初級～中級	Easy Flow	Yumi
2月14日	金 10:30-11:30	常温		デトックスバランスボール	Yuko	⇒	10:30-11:30		ストレッチーズ	Tomoko
2月19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	
2月7日	金 11:45-12:45	常温		美筋トレーニング	Shoko. W
2月11日	火 13:00-14:00	常温		ベ-シックバ-ランスボール	Fusae
2月12日	水 13:15-14:15	常温		Let's Jump!!	Shoko. W

【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。
 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】

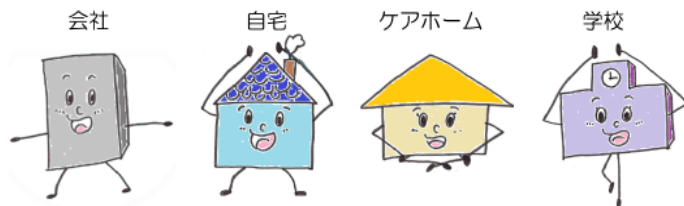
※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。
 ※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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、▷▷▷