



3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(3.10.17.24.31)		火(4.11.18.25)		水(5.12.19.26)		木(休館日)	金(7.14.21.28)		土(1.8.15.22.29)		日(2.9.16.23.30)			
	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	休 館 日		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 (3/2.16.30) 【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		(3/5.19) 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		(3/9.23) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(3/9.23) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10	
11					(3/12.26) 10:30-11:30 Flow Yumi										11
12				11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(3/5.19) 11:30-12:15 Core beauty YUKA		(3/7.21) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(3/14.28) 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		13:00-14:00 バレエ ストレッチ AI		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W	(3/12.26) 11:45-12:45 Basic Yumi		13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(3/1.15) 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 Natsuki										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

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】

3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	
3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
						⇒				
						⇒				
						⇒				

【休講のご案内】

日付	時間	レッスン内容		担当者

【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】

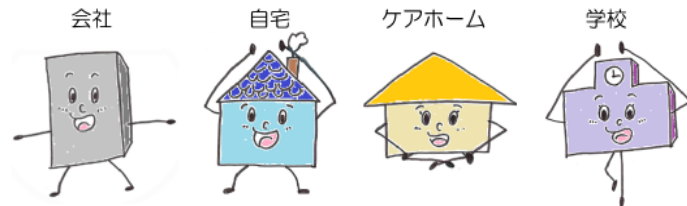
※マシンの使用方法などご不明な点があれば、お近くのスタッフかフロントまでお声がけ下さい。ご案内いたします。
 ※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

【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?



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、▶▶▶