



# 5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(5.12.19.26)		火(6.13.20.27)		水(7.14.21.28)		木(休館日)		金(2.9.16.23.30)		土(3.10.17.24.31)		日(4.11.18.25)				
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			
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 (5/18) 【初級】朝ヨガ yumiko	9		
10	10:30-11:30 簡単! Shapeup エクササイズ Nori		10:30-11:30 ハタヨガ Emi.S		(5/7.21) 10:30-11:15 BODYMAKE YUKA	休館日		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		(5/11.18) 10:30-11:30 Let's Jump!! Shoko.W	(5/11.25) 【初級】朝ヨガ Tomoko.M	10	
11					(5/14.28) 10:30-11:30 Flow Yumi	休館日									11	
12			11:45-12:45 ダイナミック フロー Emi.S		(5/7.21) 11:30-12:15 リング ピラティス YUKA	休館日		(5/2.16.30) 11:45-12:45 美筋 トレーニング Shoko.W	(5/9.23) 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 パレエ ストレッチ AI		13:15-14:15 Let's Jump!! Shoko.W	休館日		13:15-14:00 ZUMBA® Kanta.Y			(5/17) 13:30-14:30 リフレッシュ ヨガ Nanako	13:15-14:15 Mind Flow Emi.S			13	
14			14:15-15:15 Easy Flow rio			休館日								14:30-15:30 ダイナミック フロー Emi.S	14	
15		14:30-15:30 ディープ ストレッチヨガ Megumi				休館日				15:00-15:45 ZUMBA® Kanta.Y	(5/10.24) 13:30-14:30 プレスヨガ rio				15	
16		ドアクローズ		ドアクローズ		休館日			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。

5月3日(土)～5月5日(月)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】**

5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
5月2日	金	10:30-11:30	HOT			10:30-11:30		パワーヨガ	rio
5月16日	金	10:30-11:30	常温			10:30-11:30		パワーヨガ	rio
5月17日	土	9:15-10:15	HOT			9:15-10:15		朝ヨガ	Nanako
					⇒				

**【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。

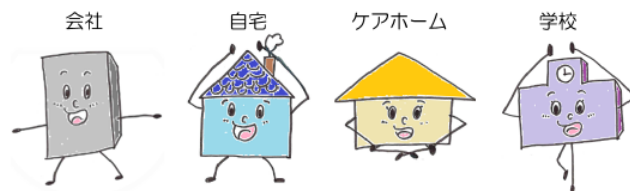
※ジムエリアと嵐の湯のご利用は営業終了30分前です。  
 何卒ご了承下さいますようお願い申し上げます。

**【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、▶▶▶