



12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 22:00 / 日祝 18:30 厳守でお願い致します

	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
9	9:00-10:00 Flow Saya	9:00-10:00 リンパデトックス Kaori.T	9:00-10:00 シャイロキネシス 12/4・18 マスターストレッチ 12/11・25 Emi.H	9:00-10:00 Flow Emi.S	9:00-10:00 朝ヨガ Midori.H	9:00-10:00 ダイナミックフロー YUMI		9:00-10:00 Beginner YUMI
10	10:30-11:30 ハレエストレッチ 12/3・10・17 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:30-11:30 Let's Jump!! Midori.H	10:30-11:30 Easy Flow Yukiko.S	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H	10:15-11:15 骨盤ダイエット Eriko.M	10:30-11:30 フラダンス Satomi.K
11	12:00-13:00 アロマストレッチ 12/3・10・24・31 Mayo.I	11:45-12:45 デトックス 12/3・10・24 アシュタンガ 12/17 Yumi.K	11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kavoko.N	12:00-13:00 Vinyasa YUMI	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 初級エアロ 12/7・21 バレトン 12/14・28 Midori.H	12:00-13:00 Beginner Miho.Y	10:45-11:45 Let's Jump!! 12/8・15・22・29 Shoko.W
12	13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:30-14:30 Easy Flow Miho.Y	13:00-14:00 shape-up Eriko.M	13:20-14:20 やさしいピラティス Emi.H	13:30-14:30 陰ヨガ 12/5・19 オリエンタルセルフ アジャストメント 12/12・26 Megu.T	13:15-14:15 Let's Jump!! Kaori.T	13:30-14:30 ダイナミックフロー Emi.S	13:00-14:00 Flow Emi.S
13	14:15-15:15 Let's Jump!! Kumiko.S	15:00-16:00 Flow Yukiko.S	15:00-16:00 ハリーエクササイズ Yasuko.M	15:30-16:00 ヨガ中級 YUMI	15:00-16:00 陰ヨガ 12/12・26 たまごヨガ 12/19 Megu.T	15:00-16:00 リストラティブヨガ 12/13・27 ロコモヨガ 12/6・20 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	13:45-14:45 Basic YUMI
14	16:20-17:20 骨盤ダイエット Eriko.M	※12/24のみ 16:20-17:20 骨盤ダイエット Eriko.M	※30分レッスン 1カランドに 入りません。	15:00-16:00 陰ヨガ 12/12・26 たまごヨガ 12/19 Megu.T	15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 特別レッスン 12/28 太陽礼拝108回 Kaori.T	15:00-16:00 Relax Saya
15	18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	18:25-19:25 Let's Jump!! Kumiko.S	18:20-19:20 脂肪燃焼ヨガ Kaori.T	18:20-19:20 脂肪燃焼ヨガ Kaori.T	18:40-19:40 アシュタンガ 12/7・21 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow YUMI
16	19:45-20:45 初級エアロ 12/10 バレトン 12/3・17 Midori.H	19:30-20:30 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Vinyasa YUMI	19:00-20:00 フラダンス 12/5・19 Satomi.K	19:00-20:00 Flow Emi.S	19:30-20:30 Flow Saya	19:40-20:40 ベリーエクササイズ 12/7・21 Yasuko.M	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K
17	20:40-21:40 シヴァナンダ Tomomi.S	20:40-21:40 ピラティス Manami.H	20:40-21:40 ピラティス Manami.H	20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモヨガ 12/13・27 リストラティブヨガ 12/6・20 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Saya	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K	20:00-21:00 Vinyasa Emi.S
18	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	ドアクローズ	ドアクローズ
19	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	ドアクローズ	ドアクローズ
20	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	ドアクローズ	ドアクローズ
21	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	ドアクローズ	ドアクローズ
22	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	ドアクローズ	ドアクローズ

 室内シューズが必要なプログラムです(マスターストレッチ)
 別途で500円が必要なプログラムです(マスターストレッチ・ヤムナ)

2月30・31日 1月1・2・3日定休日

Hot Yoga & Studio Addict
 静岡市葵区長沼2丁目15-8 2F
 TEL : 054-267-2108
 mail : shizuoka@addict-yoga.com