



# 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 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 1/7-21-28 Saya	9:00-10:00 リンパデトックス Kaori.T	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	9:00-10:00 アロマ Mayo.I	9:00-10:00 Beginner Miho.Y	9:30-10:30 ピラティス Nao.M	9:00-10:00 デトックス Otoha.T	9:00-10:00 Relax Eriko.M	9		
10	10:30-11:30 ハレエストレッチ 1/7-21-28 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I	10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:45-11:30 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	10:15-11:15 ハダヨガ オールレベル Mayo.I	10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W	10:15-11:15 Relax Otoha.T	10:30-11:30 Basic Tsuayumi.Y	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11														11
12	12:00-13:00 アロマレストラティブ Mayo.I	11:45-12:45 デトックス 1/7-14-28 アシュタンガ1/21 Yumi.K	11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kayoko.N		12:00-13:00 Vinyasa YUMI		12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 初級エアロ 1/4-18 パレトン 1/11-25 Midori.H	12:00-13:00 やさしいピギナー Miho.Y	13:00-14:00 Flow Emi.S	12:00-13:00 陰陽ヨガ Mequ.T	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12
13		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 1/9-23 オリエンタルセルフ アシジャストメント 1/16-30 Mequ.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	13:30-14:30 Flow Midori.H				13:30-14:30 パレトン&ヨガ Midori.H	13
14														14
15		15:00-16:00 Flow Yukiko.S	15:00-16:00 ベリーエクササイズ 1/8-15-22 Yasuko.M	15:30-16:00 ヨガ中級 YUMI	15:00-16:00 陰ヨガ 1/16-30 たまごヨガ 1/9-23 Megu.T	15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K	15:00-16:00 リストラティブヨガ 1/10-24 ロコモヨガ 1/17-31 Kaori.T	15:00-16:00 Easy Flow Emi.S	15:00-16:00 Relax Saya					15
16		※1/14のみ 16:20-17:20 骨盤ダイエット Eriko.M		※30分レッスン 1カウンドに 入りません。										16
17													17:00-18:00 Flow 1/6-13-27 YUMI	17
18	18:30-19:30 アロマ Tomomi.S	18:40-19:40 骨盤ダイエット Eriko.M	18:20-19:20 Easy Flow Kaori.T	18:40-19:40 陰ヨガ Manami.K	19:00-20:00 Flow Emi.S	18:25-19:25 Let's Jump!! Kumiko.S	18:20-19:20 脂肪燃焼ヨガ Kaori.T	18:40-19:40 アシュタンガ 1/4-18 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow YUMI	17:30-18:30 陰ヨガ 1/12-26 たまごヨガ 1/5-19 Megu.T	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		ドアクローズ	18
19														19
20	19:45-20:45 初級エアロ 1/21 パレトン 1/7-28 Midori.H	20:00-21:01 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Vinyasa YUMI	19:30-20:30 アンチエイジング Kaori.T	20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモヨガ 1/10-24 リストラティブヨガ 1/17-32 Kaori.T	20:00-21:00 Flow Saya	19:40-20:40 ベリーエクササイズ 1/11-25 Yasuko.M	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K	20:00-21:00 Vinyasa Emi.S				20
21														21
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		22

 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)

祝日タイム:1月14日(9:00~18:30)

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