



2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

	ヨガ初級	ヨガ中級	ヨガ上級	ヨガ初級～上級	ピラティス	ヨガ以外	イントラ養成	30分レッスン									
	月		火		水		木		金		土		日				
	常温スタジオ	HOT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	常温スタジオ	HOTスタジオ	
9	9:00-10:00 Flow 2/4・11-18 Saya	9:00-10:00 リンパデトックス Kaori.T		9:00-10:00 Flow Emi.S	朝ヨガ Midori.H	ダイナミックフロー YUMI			9:00-10:00 Beginner YUMI	アロマ Mayo.I	Beginner Miho.Y	9:30-10:30 ピラティス Naο.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 2/4・18-25 Maki.S	10:30-11:30 イシュタヨガ Mayo.I		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:45-11:45 Let's Jump!! Midori.H	Easy Flow Yukiko.S			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 ハタヨガ 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			11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kayoko.N					10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H									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 2/4・11-25 アシュタガ2/18 Yumi.K				12:00-13:00 Vinyasa YUMI			12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12:00-13:00 パレトン 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
13		13:15-14:15 Easy Flow Yumi.K	13:30-14:30 Easy Flow	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 2/8・20 オリエンタルセルフ アジャストメント 2/13・27 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	13:45-14:45 Basic YUMI	13:30-14:30 Flow Midori.H					13:30-14:30 パレトン&ヨガ Midori.H	13
14			Miho.Y	14:15-15:15 Beginner Eriko.M								14:15-17:15 ヨガインストラクター 養成講座	13:45-14:45 陰ヨガ 2/2・16 オリエンタルセルフ アジャストメント 2/9・23 Mequ.T	14:00-15:00 リストラティブヨガ 2/3・10・24 ロコモヨガ 2/17 Kaori.T			14
15		15:00-16:00 Flow Yukiko.S	15:00-16:00 ベリーエクササイズ 2/5・12・19 Yasuko.M	15:30-16:00 ヨガ中級 YUMI	15:00-16:00 陰ヨガ 2/13・27 たまごヨガ 2/6・20 Mequ.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 2/7・21 ロコモヨガ 2/14・28 Kaori.T		15:00-16:00 Easy Flow Emi.S		15:00-16:00 Relax Saya					15:30-16:30 インナーシェイプ Kaori.T	15
16		※2/11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												17:30-18:30 陰ヨガ 2/23 たまごヨガ 2/2・16 Mequ.T				17:00-18:00 Flow 2/17・24 YUMI	17
18	18:30-19:30 アロマ Tomomi.S	18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M		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 2/14・21・28 Kaori.T		18:40-19:40 アシュタタガ 2/1・15 Yumi.K	18:40-19:40 Easy Flow YUMI					18:45-19:45 Easy Flow Emi.S	18
19		19:40-20:40 Relax Eriko.M	19:30-20:30 Vinyasa YUMI	19:30-20:30 陰陽ヨガ Kaori.T	18:40-19:40 陰ヨガ Manami.K	19:00-20:00 Flow Emi.S											19
20	19:45-20:45 パレトン Midori.H								20:00-21:00 ロコモヨガ 2/7・21 リストラティブヨガ 2/14・28 Kaori.T	20:00-21:00 ベリーエクササイズ 2/8・22 Yasuko.M	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K			20:00-21:00 Vinyasa Emi.S			20
21				20:40-21:40 ピラティス Manami.H													21
22		ドアクローズ		ドアクローズ													22

	グラムです(マスターストレッチ)
	ムです(マスターストレッチ・ヤムナ)

2月11日(月・祝)は、祝日タイムでの営業となります。

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