



4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 4/1・15・22 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 Rina	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retch 4/1・8・15・22 Maki.S	10:30-11:30 インシュタヨガ 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	10:15-11:15 骨盤ダイエット Eriko.M	10:30-11:30 フラダンス 4/5・12・26 Satomi.K	10:15-11:15 ハダカ オールレベル Mayo.I	10:45-11:45 Let's Jump!! 4/6・13・20 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 アロマストレッチ Mayo.I	11:45-12:45 デトックス 4/1・8・22・29 アシュタンガ 4/15 Yumi.K			12:00-13:00 Vinyasa YUMI		12:00-13:00 パレトン Midori.H	12:00-13:00 代謝UPヨガ 4/12・19・26 Rina		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	13:00-14:00 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 4/3・17 オリエンタルセルフ アシヤストメント 4/10・24 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		13:00-14:00 Flow Emi.S		13:30-14:30 パレトン&ヨガ Midori.H	13
14		14:00-15:00 Easy Flow 4/2・16・23・30 YUMI	14:15-15:15 Beginner Eriko.M				13:45-14:45 Basic YUMI		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 4/13・27 オリエンタルセルフ アシヤストメント 4/6・20 Mequ.T	14:00-15:00 リストラティブヨガ 4/14・28 ロコモヨカ 4/7・21 Kaori.T		14
15	15:00-16:00 Flow Yukiko.S			15:00-16:00 陰ヨガ 4/10・24 たまごヨガ 4/3・17 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 4/4・18 ロコモヨカ 4/11・25 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													16
17										17:30-18:30 陰ヨガ 4/6・20 たまごヨガ 4/13 Mequ.T		17:00-18:00 Flow 3/3・17・24・31 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	18:40-19:40 陰ヨガ Manami.K		18:25-19:25 Let's Jump!! Kumiko.S	18:20-19:20 脂肪燃焼ヨガ 4/11・18・25 Kaori.T	18:40-19:40 アシュタンガ 4/5・19 Yumi.K		18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		ドアクローズ	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	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 4/12・26 Yasuko.M	20:00-21:00 骨盤ダイエット Yumi.K				19
20	19:45-20:45 パレトン Midori.H			20:40-21:40 ピラティス Manami.H	20:20-21:20 Easy Flow Emi.S	20:00-21:00 ロコモヨカ 4/4・18 リストラティブヨガ 4/11・25 Kaori.T	20:40-21:40 Relax Saya				20:00-21:00 Vinyasa Emi.S		6
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

	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・ヤマナ)

※30分レッスンは1レッスンにカウントされません

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