

# 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

ドアカローズ 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		30分レッスン		
	月	火	水	木	金	土	日	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	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		09:15-10:00 Easy Flow Yumi.K	09:00-09:45 朝ヨガ 9.16.23 YUMI	9:00-09:45 Flow Emi.S		9:00-09:45 ダイナミックフロー YUMI		9:00-09:45 ゆがみ改善 YUKO		9:00-09:45 Easy Flow Shihoko.H		9:00-09:45 アロマ Mavo.I	9:00-09:45 ストレッチヨガ 5.12.19Mitsuki 美筋トレーニング Shoko.W	9:00-09:45 デトックス Otoha.T	
10	10:30-11:15 バレエストレッチ &ピラティス Mitsuki	10:45-11:30 1.8.22 デトックス 15アシュタンガ Yumi.K		10:30-11:15 Beginner Emi.S	10:30-11:15 Let's Jump!! Midori.O		10:30-11:15 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H		11:00-11:45 Flow YUKO		12:00-12:45 骨盤ダイエット Yumi.K		10:15-11:00 オールレベル Mavo.I	10:35-11:20 Relax Otoha.T	10:00-10:45 肩凝り解消 7.14YUKO 10:15-11:00 shape-up Eriko.M
11			11:30-12:15 骨盤エクササイズ Kavoko.N										10:45-11:30 Let's Jump!! Shoko.W		10:00-10:45 肩凝り解消 7.14YUKO 10:15-11:00 shape-up Eriko.M
12															
13															
14	13:30-14:15 脂肪燃焼 エクササイズ 1.8.15 ERIKA	13:30-14:15 Basic Shima.H		13:30-14:15 Easy Flow YUKO	13:30-14:15 バレリーナスタイル Ai	13:30-14:15 ストレッチヨガ Mitsuki	13:00-13:45 Beginner 4.18 Shihoko.H	13:30-14:15 Relax 4.18YUMI	13:45-14:30 shape-up Eriko.M	14:30-15:15 Let's Jump!! 11.18.25 ERIKA	15:00-15:45 Basic Mitsuki	15:00-15:45 ほぐし&ヨガ YUMI	15:00-15:45 アロマリラククス Mitsuki	15:00-15:45 Flow 9.16.23YUMI	15:00-15:45 ほぐし&ヨガ YUMI
15	Easy Flow 22.YUMI	15:00-15:45 ストレッチヨガ Mitsuki Easyflow 18.25YUKO	15:15-16:00 アロマリラククス Mitsuki	15:00-15:45 Flow 9.16.23YUMI	15:00-15:45 ほぐし&ヨガ YUMI	15:00-15:45 Basic Mitsuki	15:00-15:45 Let's Jump!! 11.18.25 ERIKA	15:00-15:45 ダイナミックフロー Emi.S	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO	15:15-16:00 Relax YUKO
16															16:00-16:45 Basic 7.28Mitsuki 14.YUKO
17															
18		18:20-19:05 骨盤ダイエット Eriko.M		18:20-19:05 美脚ヨガ 9.16.23 YUKO		18:20-19:05 美尻トレ ERIKA	18:20-19:05 Let's Jump!! Kumiko.S	18:20-19:05 Let's Jump!! Kumiko.S	18:30-19:15 ほぐし&リラククス YUMI	18:40-19:25 Easy Flow YUKO	18:40-19:25 Easy Flow YUKO	18:40-19:25 Easy Flow YUKO	18:40-19:25 Easy Flow YUKO	18:40-19:25 Easy Flow YUKO	18:40-19:25 Easy Flow YUKO
19		19:30-20:15 Relax Eriko.M	20:00-20:45 ゆがみ改善 9.16.23 YUKO	19:30-20:15 ピラティス Mitsuki	19:40-20:25 キャンドルヨガ Mitsuki	19:20-20:05 Flow Emi.S	19:20-20:05 Flow Emi.S	19:20-20:05 Flow Emi.S	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina	19:25-20:10 月礼拝 Rina
20	19:45-20:30 ボディバランス Midori.O			20:40-21:25 Basic Akane.M		20:35-21:20 Easy Flow Emi.S	20:35-21:20 Easy Flow Emi.S	20:35-21:20 Easy Flow Emi.S	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina	20:35-21:20 アロマRelax Rina
21															
22		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ		ドアカローズ	

2月10日(水)20日(土)休館日

3月10日(水)20日(土)休館日



室内シューズが必要なプログラムです(脂肪燃焼エクササイズ)

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