

3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	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		09:15-10:15 Easy Flow Yumi.K	09:00-10:00 朝ヨガ 9.16.23.30 YUMI	9:00-10:00 Flow Emi.S		9:00-10:00 ダイナミックフロー YUMI	9:00-10:00 ゆがみ改善 YUKO	9:00-10:00 Easy Flow Shihoko.H	9:00-10:00 アロマ 5.12.26 Mayo.I 19.Mitsuki	9:00-10:00 ストレッチヨガ 5.12.26Mitsuki 美尻トレ 19.ERIKA	9:15-10:15 美筋トレーニング Shoko.W	9:00-10:00 デトックス Otoha.T		9:00-10:00 Relax Eriko.M	9
10	10:30-11:30 バレエストレッチ &ピラティス Mitsuki	10:45-11:45 デトックス 15アシュタンガ Yumi.K		10:30-11:30 Beginner Emi.S	10:30-11:30 Let's Jump!! Midori.O		10:20-11:20 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H			10:15-11:15 オールレベル Mayo.I	10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W	10:35-11:35 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩凝り解消 7.21YUKO	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11			11:30-12:30 骨盤エクササイズ Kayoko.N					11:00-12:00 Flow YUKO					14:40-15:40 ゆったりアロマ 28.Mitsuki		11
12						12:00-13:00 骨盤ダイエット Yumi.K			12:00-13:00 ピラティス 5.12.19Mitsuki		12:00-13:00 ゆるヨガ Rina	12:15-13:15 陰陽ヨガ Megu.T 13.YUKO		12:00-13:00 Easy Flow YUMI	12
13	13:30-14:15 脂肪燃焼 エクササイズ 8.29 ERIKA	13:30-14:30 Basic Shima. H		13:30-14:30 Easy Flow YUKO	13:30-14:30 バレリーナスタイル Ai	13:30-14:30 ストレッチヨガ Mitsuki	13:00-14:00 Beginner Shihoko.H	13:30-14:30 Easy Flow 4.18.25YUKO 11.Mitsuki		13:45-14:45 shape-up Eriko.M		13:45-14:45 アロマヨガ 6.13.27YUKO	13:30~14:30 ボディバランス Midori.O		13
14	やさしい脂肪燃焼 1.15.22YUKO						14:30-15:30 Let's Jump!!	14:30-15:30 Let's Jump!!	13:45-14:45 Basic 5.19YUMI 12.26Mitsuki		14:00-17:00 ヨガインストラクター 養成講座		14:30-15:30 Let's Jump!! 14.21 ERIKA		14
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ Mitsuki	15:15-16:15 アロマリラックス 2.16.23.30 Mitsuki	15:00-16:00 Flow 16.23.30YUMI 2.YUKO 9.Mitsuki	15:00-16:00 ほぐし&ヨガ YUMI	15:00-16:00 Basic Mitsuki		15:00-16:00 ダイナミックフロー Emi.S		15:15-16:15 Relax YUKO		15:15-16:15 美尻トレ 6.13.27ERIKA	14:30-15:30 ほぐし&ヨガ 7.28 YUMI		15
16														16:00-17:00 Basic 28Mitsuki 7.21.YUKO	16
17														14.YUMI	17
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M		18:20-19:20 美脚ヨガ 9.16.23.30 YUKO		18:20-19:05 美尻トレ ERIKA	18:20-19:20 Let's Jump!! Kumiko.S		18:30-19:30 ほぐし&リラックス YUMI		17:30-18:30 6.27たまご 13陰ヨガ Megu.T	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		ドアクローズ	18
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M		19:30~20:30 ピラティス Mitsuki	19:40-20:40 キャンドルヨガ Mitsuki	19:20-20:20 Flow Emi.S		19:25-20:25 月礼拝 Rina							19
20	19:45-20:45 ボディバランス Midori.O		20:00-21:00 ゆがみ改善 9.16.23.30 YUKO	20:40-21:40 Basic Akane.M		20:35-21:35 Easy Flow Emi.S		20:35-21:35 肩凝り解消 Rina	20:20-21:20 アロマヨガ YUKO	20:00-21:00 Basic YUMI		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

3月10日(水)20日(土)休館日

4月10日20日休館日



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