

5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		9:00-10:00 Flow Emi.S		9:00-10:00 朝ヨガ saki		9:00-10:00 デトックス Shihoko.H 12.Mitsuki		9:00-10:00 アロマ Mayo.I		9:00-10:00 ストレッチヨガ 20ダイナミックフロ Mitsuki	9:15-10:15 美筋トレーニング	9:00-10:00 デトックス Otoha.T	9:00-10:00 Relax Eriko.M	9	
10	10:30-11:30 美尻バンド 2.16.23.30ERIKA	10:45-11:45 2.9.23.30 デトックス 16アシタカ Yumi.K	10:30-11:30 朝ヨガ SAKI	10:30-11:30 Beginner Emi.S		10:30-11:30 Beginner Saki	10:30-11:30 ストレッチポール ピラティス Nobuko.H	10:30-11:30 Relax Mitsuki					Shoko.W	10:00-11:00 肩こり解消 8.Mitsuki	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10	
11	美尻ヨガ 9.saki												10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W	1.15.22.29.saki		11	
12												12:00-13:00 肩凝り解消 Mitsuki		12:15-13:15 陰陽ヨガ Megu.T	12:00-13:00 Basic 1.15.22Saki 8.29Mitsuki	12	
13		13:30-14:30 flow&aroma Shima. H 2.Mitsuki		13:30-14:30 Easy Flow Saki	13:30-14:30 INSIDE YOGA GOwiththeflow 25日 18.Sachiko	13:30-14:30 美尻トレ ERIKA	13:30-14:30 ほぐし erika	13:30-14:30 Flow Mitsuki	13:30-14:30 Basic SAKI	13:30-14:30 shape-up Eriko.M				13:45-14:45 Easy Flow saki	13:30-14:30 M body Midori.O	13	
14														14:30-15:30 Let's Jump!! 1.8.15.22 ERIKA		14	
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ Mitsuki 30.Saki	15:15-16:15 ほぐし&リラク クス Mitsuki	15:00-16:00 Basic saki		15:00-16:00 骨盤ダイエット Yumi.K		15:00-16:00 ダイナミックフロ Emi.S					15:15-16:15 美尻ストレッチ 14.28ERIKA			15	
16		23ダイナミックフロ		16:15-18:15 岩盤浴 別料金		16:15-17:45 岩盤浴 別料金		16:15-18:15 岩盤浴 別料金			16:30-18:00 岩盤浴 別料金			16:00-17:00 Easy Flow 1.15.22SAKI 8.29Mitsuki		16	
17												17:30-18:30 7.21たまご 14.28陰ヨガ Megu.T	16:30-18:15 岩盤浴 別料金			17	
18		18:20-19:20 骨盤ダイエット Eriko.M	18:45-19:45 Relax キャンドルヨガ Mitsuki	18:45-19:45 Beginner YUKO		18:20-19:20 体幹ヨガ 18.25 Shihoko.H 11.ERIKA		18:40-19:40 美尻トレ ERIKA		18:40-19:40 Relax saki					ドアクローズ	18	
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M			19:40-20:40 リフレッシュヨガ 18.25shihoko	19:30-20:30 Flow Emi.S	19:00-20:00 12.28シェイプUPリリース 19.Let's Jump!! Kumiko.S							20:00-21:00 Basic saki	20:00-21:00 Vinyasa Emi.S		19
20				20:20-21:20 Flow Mitsuki		20:40-21:40 Easy Flow Emi.S		20:20-21:20 アロマリラクス YUKO								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		22	

5月3.4.5日 定休日

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