

# 6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 1.Mitsuki		9:00-10:00 デトックス Shihoko.H		9:00-10:00 アロマ Mayo.I		9:00-10:00 ストレッチヨガ 24.ダイナミックフロー 美筋トレーニング Mitsuki		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 6.27ERIKA	10:45-11:45 6.13 デトックス 27アシタンカ Yumi.K	10:30-11:30 朝ヨガ SAKI	10:30-11:30 Beginner Emi.S		10:30-11:30 Beginner Saki 1.Mitsuki	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				9:15-10:15 Shoko.W	10:00-11:00 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩こり解消 19.Mitsuki 5.12.26saki	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11	美尻ヨガ 13.saki											10:45-11:45 Let's Jump!! Shoko.W				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 Saki	12
13		13:30-14:30 flow&aroma Shima. H		13:30-14:30 Easy Flow Saki	13:30-14:30 INSIDE YOGA GOwiththeflow 29日 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			11.Flow saki		13:30-14:30 M body Midori.O	13
14													13:45-14:45 Easy Flow saki	14:30-15:30 Let's Jump!!		14
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ Mitsuki 27ダイナミックフロー	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 Easy Flow Emi.S					15:15-16:15 美尻トレ 4.18ERIKA	5.12.26 ERIKA		15
16				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		11.25岩盤浴 別料金		16:00-17:00 Easy Flow 5.12.26SAKI 19.Mitsuki	16
17												17:30-18:30 4.25たまご 18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 Shihoko.H		18:40-19:40 美尻トレ ERIKA		18:40-19:40 Relax saki		11.ERIKA	18:45-19:45 Easy Flow Emi.S		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 shihoko	19:30-20:30 Flow Emi.S		19:00-20:00 9.23Let's Jump!! 2.16リリース Kumiko.S								19
20				20:20-21:20 Basic Mitsuki		20:40-21:40 Easy Flow Emi.S		20:20-21:20 アロマリラックス YUKO			20:00-21:00 Basic saki		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

6月10.20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