

# 8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

	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 2.9.16Emi.S 23*30 Shima. H		9:00-10:00 朝ヨガ saki		9:00-10:00 デトックス Yumi.K	9:00-10:00 アロマ Mayo.I	9:00-10:00 ストレッチヨガ 18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	10:00-11:00	9:00-10:00 Relax Eriko.M	9
10	10:30-11:30 美尻バンド 1.8.29ERIKA	10:45-11:45 デトックス 22アシュタンガ Yumi.K	10:30-11:30 朝ヨガ SAKI	10:30-11:30 Beginner 2.9.16Emi.S 23*30 Shima. H		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	10:35-11:35 Relax Otoha.T	10:00-11:00 肩こり解消 21.Mitsuki 7.28saki	10:15-11:15 shape-up Eriko.M	10
11	美尻ヨガ 22.saki										12:00-13:00 肩凝り解消 Mitsuki			12:00-13:00 Basic Saki	11
12															
13		13:30-14:30 flow&aroma Shima. H		13:30-14:30 Easy Flow Saki	13:30-14:30 INSIDE YOGA GOwiththeflow 31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		13:45-14:45 Easy Flow saki		13:30-14:30 M body Midori.O	13
14													14:30-15:30 Let's Jump!! 7.28 ERIKA		14
15		15:00-16:00 ストレッチヨガ Mitsuki 28ダイナミックフロ	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 25.Midori.O				15:15-16:15 美尻トレ ERIKA		16:00-17:00 Easy Flow SAKI	15
16		16:15-17:45 岩盤浴 別料金		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
17											17:30-18:30 Relax SAKI	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 美尻ストレッチ ERIKA		18:40-19:40 美尻トレ ERIKA		18:40-19:40 Relax saki		18:45-19:45 Easy Flow Emi.S 27Yumi.K		ドアカローズ	18
19		19:30-20:30 Relax Eriko.M				19:00-20:00 4.25Let's Jump!! 18リリース Kumiko.S									19
20				20:20-21:20 Basic Mitsuki		20:20-21:20 Easy Flow 3.10.17Emi.S 24.Midori.O 31.Mitsuki		20:20-21:20 アロマリラクス YUKO		20:00-21:00 Basic saki		20:00-21:00 Vinyasa Emi.S 骨盤ダイエット 27.Yumi.K			20
21															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			22

8月13.14.15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