

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:00 nozomi ファンダメンタル 1	12:30 shoko ファンダメンタル 1	10:30 izumi ファンダメンタル 1		12:35 izumi リストラティブ	12:15 kumi ファンダメンタル 1	10:30 shiho ファンダメンタル 1
	20:00 emiko ファンダメンタル 1	20:15 kaoru ファンダメンタル 1		20:20 naomi ファンダメンタル 1		16:15 midori ファンダメンタル 1
8	9	10	11	12	13	14
11:00 nozomi ファンダメンタル 1	12:30 shoko ファンダメンタル 1	10:30 izumi ファンダメンタル 1 アドバンス		12:35 izumi ファンダメンタル 1	12:15 kumi ファンダメンタル 1	10:30 yumie ファンダメンタル 1
	20:00 emiko ファンダメンタル 1	20:15 kaoru ファンダメンタル 1		20:20 naomi ファンダメンタル 1		16:15 midori ファンダメンタル 1
15	16	17	18	19	20	21
11:00 nozomi ファンダメンタル 1	12:30 shoko ファンダメンタル 1	10:30 izumi ファンダメンタル 1		12:35 izumi ファンダメンタル 1 アドバンス	12:15 kumi ファンダメンタル 1	10:30 shiho リストラティブ
		20:15 kaoru ファンダメンタル 1		20:20 naomi ファンダメンタル 1		16:15 midori ファンダメンタル 1
22	23	24	25	26	27	28
11:00 nozomi ファンダメンタル 1	12:30 shoko ファンダメンタル 1	10:30 izumi ファンダメンタル 1 アドバンス		12:35 izumi ファンダメンタル 1	12:15 kumi ファンダメンタル 1	10:30 yumie ファンダメンタル 1
	20:00 emiko ファンダメンタル 1	20:15 kaoru ファンダメンタル 1		20:20 naomi リストラティブ		16:15 midori ファンダメンタル 1
29	30	31				
11:00 nozomi ファンダメンタル 1	12:30 shoko ファンダメンタル 1 アドバンス	10:30 izumi リストラティブ				
	20:00 emiko ファンダメンタル 1	20:15 kaoru ファンダメンタル 1				



8月よりFundamental 2 導入予定です！！



Flying Shoulder Stand
[フライング・ショルダー・スタンド]

「Open up」をテーマにファンダメンタル1をベースにステップアップしたクラスです。
体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。
ハンモック中で肩立ちになる「フライングショルダー・スタンド」ではしっかりとインナーマッスルも鍛えながら、
身体も心も活性化していく事が可能です。

【新しいクラスを参加するにあたってのお願い】

- ★リストラティブクラス
→ファンダメンタル 1を**1回以上**を受けて下さい。
- ★ファンダメンタル1 アドバンスクラス
→ファンダメンタル 1を**5回以上**を受けて下さい。
- ★ファンダメンタル2クラス
→ファンダメンタル 1 アドバンスクラスを**3回以上**を受けて下さい。