



ハンモックエクササイズ 11月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				12:35 Izumi ファンダメンタル 1	12:15 Kumi ファンダメンタル 1 アドヴァンス	10:30 Shiho リストラティブ
				20:10 Naomi リストラティブ		15:50 Midori ファンダメンタル 1 アドヴァンス
4	5	6	7	8	9	10
11:00 Nozomi ファンダメンタル 1	12:30 Shoko ファンダメンタル 1 アドヴァンス	10:30 Izumi リストラティブ		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 2
	20:00 Emiko ファンダメンタル 1	20:05 Kaoru ファンダメンタル 1		20:10 Naomi ファンダメンタル 1		15:50 Midori ファンダメンタル 1
11	12	13	14	15	16	17
11:00 Nozomi ファンダメンタル 1 アドヴァンス	12:30 Shoko ファンダメンタル 1	10:30 Izumi ファンダメンタル 2		12:35 Emiko ファンダメンタル 1 アドヴァンス	12:15 Kumi ファンダメンタル 1	10:30 Shiho リストラティブ
	20:00 Emiko ファンダメンタル 1	20:05 Kaoru ファンダメンタル 1		20:10 Naomi ファンダメンタル 1		15:50 Midori ファンダメンタル 1 アドヴァンス
18	19	20	21	22	23	24
11:00 Nozomi ファンダメンタル 1	12:30 Shoko ファンダメンタル 2	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 アドヴァンス	10:30 Nozomi ファンダメンタル 1
	20:00 Emiko ファンダメンタル 1	20:05 Kaoru ファンダメンタル 1		20:10 Naomi リストラティブ		15:50 Midori ファンダメンタル 1
25	26	27	28	29	30	
11:00 Nozomi ファンダメンタル 1 アドヴァンス	12:30 Shoko ファンダメンタル 1	10:30 Izumi ファンダメンタル 1 アドヴァンス		12:35 Izumi ファンダメンタル 2	12:15 Kumi ファンダメンタル 1	
	20:00 Yumie ファンダメンタル 1	20:05 Kaoru ファンダメンタル 1		20:10 Naomi ファンダメンタル 1		