



# ハンモックエクササイズ 12月スケジュール

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