



ハンモックエクササイズ 1月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
					12:15 Kumi ファンダメンタル 1	10:30 Nozomi 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
6	7	8	9	10	11	12
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		12:35 Izumi ファンダメンタル 2	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 ファンダメンタル 1		15:50 Midori ファンダメンタル 1
13	14	15	16	17	18	19
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 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
		20:05 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
20	21	22	23	24	25	26
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 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 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 アドバンス
27	28	29	30	31		
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		
	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		

【クラスに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。



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

Ummmm