

# ハンモックエクササイズ 2月スケジュール

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





Ummmm

## 【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]