

# ハンモックエクササイズ 3月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 12:15 Kumi ファンダメンタル 1	2 10:30 KIMI 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
3 11:00 Nozomi ファンダメンタル 1 アドバンス	4 12:30 Shoko ファンダメンタル 1  20:00 Emiko ファンダメンタル 2	5 10:30 KIMI ファンダメンタル 2  20:05 Kaoru ファンダメンタル 1	6	7 12:35 Izumi リストラティブ  20:10 Naomi ファンダメンタル 1 アドバンス	8 12:15 Kumi ファンダメンタル 1	9 10:30 KIMI ファンダメンタル 1 アドバンス  15:50 Midori ファンダメンタル 1
10 11:00 Nozomi ファンダメンタル 1	11 12:30 Shoko ファンダメンタル 2  20:00 Emiko ファンダメンタル 1	12 10:30 KIMI ファンダメンタル 1  20:05 Kaoru ファンダメンタル 1	13	14 12:35 Izumi ファンダメンタル 1 アドバンス  20:10 Naomi リストラティブ	15 12:15 Kumi ファンダメンタル 1	16 10:30 KIMI ファンダメンタル 2  15:50 Midori ファンダメンタル 1
17 11:00 Nozomi ファンダメンタル 1	18 12:30 Shoko ファンダメンタル 1 アドバンス  20:00 Emiko ファンダメンタル 1	19 10:30 KIMI ファンダメンタル 2  20:05 Kaoru ファンダメンタル 1	20	21 12:35 Izumi リストラティブ 75	22 12:15 Kumi ファンダメンタル 1	23 10:30 KIMI 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
24 11:00 Nozomi ファンダメンタル 1 アドバンス	25 12:30 Shoko ファンダメンタル 2  20:00 Emiko ファンダメンタル 1	26 10:30 KIMI ファンダメンタル 1  20:05 Kaoru ファンダメンタル 1	27	28 12:35 Izumi リストラティブ  20:10 Naomi リストラティブ	29 12:15 Kumi ファンダメンタル 1	30 10:30 KIMI ファンダメンタル 1 アドバンス  15:50 Midori ファンダメンタル 2
31 11:00 Nozomi ファンダメンタル 2						

## 【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回以上受けてください。
- ★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回以上受けてください。
- ★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回以上を受けてください。

