

# ハンモックエクササイズ7月スケジュール

2019/6/15更新

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12:30 Naomi リストラティブ	10:20 Izumi ファンダメンタル ミックス		12:35 Yoriko ファンダメンタル ベーシック ★		10:30 Jun リストラティブ
		20:05 Kaoru ファンダメンタル ベーシック ★		20:10 Marie ファンダメンタル ミックス		15:50 Midori ファンダメンタル ベーシック ★
7	8	9	10	11	12	13
11:00 Koto ファンダメンタル ベーシック	12:30 YUCA ファンダメンタル ミックス	10:20 Izumi リストラティブ ★		12:35 Yoriko ファンダメンタル ミックス		10:30 Jun ファンダメンタル ベーシック
		20:05 Kaoru ファンダメンタル ミックス		20:10 MIHO ファンダメンタル ベーシック		15:50 Midori ファンダメンタル ミックス
14	15	16	17	18	19	20
11:00 Koto ファンダメンタル ベーシック	12:30 ayako ファンダメンタル ベーシック	10:20 Izumi ファンダメンタル ミックス		12:35 Yoriko ファンダメンタル ベーシック ★		10:30 Koto ファンダメンタル ミックス
		20:05 Kaoru ファンダメンタル ベーシック ★		20:10 Marie リストラティブ		15:50 Midori ファンダメンタル ベーシック ★
21	22	23	24	25	26	27
11:00 Koto ファンダメンタル ベーシック	12:30 YUCA ファンダメンタル ミックス	10:20 Izumi リストラティブ		12:35 Yoriko ファンダメンタル ミックス		10:30 Jun ファンダメンタル ミックス
		20:05 Kaoru ファンダメンタル ミックス		20:10 MIHO ファンダメンタル ベーシック		15:50 Midori ファンダメンタル ベーシック ★
28	29	30				
11:00 Koto ファンダメンタル ミックス	12:30 YUCA リストラティブ	10:20 Izumi ファンダメンタル ベーシック ★				
		20:05 Kaoru ファンダメンタル ベーシック ★				

★ 新規体験の方が参加出来るクラスで

ファンダメンタルベーシック・リストラティブ  
⇒ 初めての方でも参加できます。  
ファンダメンタルミックス  
⇒ ベーシックを3回以上受講してからご参加くだ