

ハンモックエクササイズ

2019.10 Lesson Schedule

一般会員様は1回¥1,080でご参加いただけます。
フロント横券売機にてチケットを購入し、インストラクターにお渡しください。
プライム会員様は無料でご参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
★ 新規体験の方が参加出来るクラスです。		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 13:55 IZUMI ファンダメンタル ベーシック 20:10 MIHO ファンダメンタル ベーシック	11:10 Marie ファンダメンタル ベーシック	11:20 Koto リストラティブ
		20:05 KAORU ファンダメンタル ミックス				16:15 midori ファンダメンタル ベーシック ★
6	7	8	9	10	11	12
10:20 Koto ファンダメンタル ミックス	11:20 Marie 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 13:55 IZUMI リストラティブ 20:10 MIHO ファンダメンタル ミックス	11:10 ayako ファンダメンタル ミックス	11:20 JUN ファンダメンタル ベーシック 16:15 midori ファンダメンタル ミックス
11:40 Koto ファンダメンタル ベーシック	12:40 Marie 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 ★				
13	14	15	16	17	18	19
10:20 Koto ファンダメンタル ミックス	11:20 Marie オープン	10:20 IZUMI ファンダメンタル ベーシック		12:35 Yoriko ファンダメンタル ミックス 13:55 IZUMI ファンダメンタル ミックス 20:10 midori ファンダメンタル ベーシック	11:10 yokko ファンダメンタル ベーシック	11:20 JUN ファンダメンタル ミックス 16:15 midori ファンダメンタル ベーシック
11:40 Koto ファンダメンタル ベーシック	12:40 Marie 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	21	22	23	24	25	26
10:20 Koto ファンダメンタル ベーシック	11:20 ayako ファンダメンタル ミックス	10:20 Marie ファンダメンタル ベーシック		12:35 Yoriko ★ ファンダメンタル ベーシック 13:55 IZUMI オープン 20:10 MIHO ファンダメンタル ミックス	11:10 yokko ファンダメンタル ミックス	11:20 JUN リストラティブ 16:15 midori ファンダメンタル ミックス
11:40 Koto ファンダメンタル ミックス	12:40 ayako ファンダメンタル ベーシック					
27	28	29	30	31		
10:20 Koto ファンダメンタル ベーシック	11:20 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 13:55 IZUMI リストラティブ 20:10 MIHO ファンダメンタル ベーシック		
11:40 Koto ファンダメンタル ミックス	12:40 YUCA リストラティブ	20:05 KAORU ファンダメンタル ミックス				

ファンダメンタルベーシック・リストラティブ ⇒ 初め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さい。
オープン ⇒ ミックスを5回以上受講してからご参加ください。