

# ハンモックエクササイズ 2019.11 Lesson Schedule

一般会員様は1回 ¥1,100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	
<p><b>ファンダメンタル1・リストラティブ</b> ⇒ 初めての方でも参加できます。  <b>ファンダメンタル2</b> ⇒ <b>ファンダメンタル1</b>を5回以上受講してからご参加ください。  <b>ファンダメンタル3</b> ⇒ <b>ファンダメンタル2</b>を5回以上受講してからご参加ください。  <b>オープン</b> ⇒ <b>ファンダメンタル3</b>を5回以上受講してからご参加ください。</p>				<p>★ 新規体験の方が参加出来るクラスです。</p>		<p>11:10 Yumie リストラティブ</p>	<p>11:20 JUN ファンダメンタル2</p>
3	4	5		7	8	9	
10:20 Koto ファンダメンタル1	11:20 YUCA リストラティブ	10:20 IZUMI ファンダメンタル2		12:35 Yoriko ファンダメンタル1 ★ 13:55 IZUMI オープン 20:10 MIHO ファンダメンタル3	11:10 Yumie ファンダメンタル2	11:20 JUN ファンダメンタル1 16:15 Midori ファンダメンタル1 ★	
11:40 Koto ファンダメンタル3	12:40 YUCA ファンダメンタル3	20:05 KAORU ファンダメンタル1				16:15 Midori ファンダメンタル2	
10	11	12		14	15	16	
10:20 Koto ファンダメンタル1	11:20 YUCA ファンダメンタル2	10:20 IZUMI リストラティブ ★		12:35 Yoriko ファンダメンタル3 13:55 IZUMI ファンダメンタル2 20:10 MIHO ファンダメンタル1	11:10 Yumie リストラティブ	11:20 JUN ファンダメンタル3 16:15 Midori ファンダメンタル1	
11:40 Koto ファンダメンタル2	12:40 YUCA ファンダメンタル1	20:05 KAORU ファンダメンタル2					
17	18	19		21	22	23	
10:20 Koto ファンダメンタル2	11:20 Marie オープン	10:20 IZUMI ファンダメンタル3		12:35 Yoriko ファンダメンタル2 13:55 IZUMI ファンダメンタル1 ★ 20:10 MIHO ファンダメンタル3	11:10 Yumie ファンダメンタル1	11:20 JUN リストラティブ 16:15 Midori ファンダメンタル3	
11:40 Koto ファンダメンタル1	12:40 Marie ファンダメンタル2	20:05 KAORU ファンダメンタル1 ★					
24	25	26		28	29	30	
10:20 Koto ファンダメンタル1	11:20 Marie ファンダメンタル3	10:20 IZUMI ファンダメンタル1		12:35 Yoriko ファンダメンタル1 13:55 IZUMI リストラティブ 20:10 MIHO ファンダメンタル2	11:10 Yumie ファンダメンタル3	11:20 JUN オープン 16:15 Midori ファンダメンタル2	
11:40 Koto ファンダメンタル2	12:40 Marie リストラティブ	20:05 KAORU ファンダメンタル3					