



ハンモックエクササイズ 2019.12 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	3	4	5	6	7
10:20 Koto 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予約2	11:20 Marie 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2	10:20 IZUMI 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当日2		12:35 Yoriko 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当2 13:55 IZUMI 8名 リストラティブ プラ6 体2 20:10 Marie 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予2	11:10 Yumie 8名 リストラティブ プラ6 予約2	11:20 JUN 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予約2 16:15 Midori 8名 ファンダメンタル1 プラ6 体験2
11:40 Koto 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	12:40 Marie 10名 オープン プラ8 予約2	20:05 KAORU 10名 ファンダメンタル3 プラ8 当日2				
8	9	10	11	12	13	14
10:20 Koto 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2	11:20 Marie 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2	10:20 IZUMI 10名 ファンダメンタル3 プラ8 当日2		12:35 Yoriko 8名 ファンダメンタル1 プラ6 体2 13:55 IZUMI 10名 オープン プラ8 当2 20:10 MIHO 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予2	11:10 Yumie 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予約2	11:20 JUN 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2 16:15 Midori 10名 ファンダメンタル3 プラ8 当日2
11:40 Koto 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	12:40 Marie 8名 リストラティブ プラ6 予約2	20:05 KAORU 8名 ファンダメンタル1 プラ6 体験2				
15	16	17	18	19	20	21
10:20 Koto 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	11:20 YUCA 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	10:20 IZUMI 8名 リストラティブ プラ6 体験2		12:35 Yoriko 10名 ファンダメンタル3 プラ8 当2 13:55 IZUMI 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当2 20:10 MIHO 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予2	11:10 Yumie 8名 リストラティブ プラ6 予約2	11:20 JUN 10名 オープン プラ8 予約2 16:15 Midori 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当日2
11:40 Koto 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予約2	12:40 YUCA 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2	20:05 KAORU 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当日2				
22	23	24	25	26	27	28
10:20 Koto 8名 ファンダメンタル1 プラ6 予約2	11:20 YUCA 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予約2	10:20 IZUMI 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当日2		12:35 Yoriko 8名 ファンダメンタル2 プラ6 当2 13:55 IZUMI 8名 ファンダメンタル1 プラ6 当2 20:10 MIHO 10名 ファンダメンタル3 プラ8 予2	11:10 Yumie 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	11:20 JUN 8名 リストラティブ プラ6 予約2 16:15 Midori 8名 ファンダメンタル1 プラ6 当日2
11:40 Koto 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	12:40 YUCA 8名 ファンダメンタル2 プラ6 予約2	20:05 KAORU 8名 ファンダメンタル1 プラ6 当日2				

ファンダメンタル1・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2 ⇒ **ファンダメンタル1**を5回以上受講してからご参加ください。
ファンダメンタル3 ⇒ **ファンダメンタル2**を5回以上受講してからご参加ください。
オープン ⇒ **ファンダメンタル3**を5回以上受講してからご参加ください。

当日 当日参加枠 **体験**
プラ プライム予約枠 外部体験可能枠。
予約 一般予約枠 体験者がいなければ
 当日枠となります。