

# ハンモックエクササイズ 2021.01 Lesson Schedule

全レッスン60分 有料 1回¥1,320 (税込) 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。

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木                                     | 金   | 土                                   |
|---|---|----|----|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
|   |   |    |    |                                       | 1   | 2                                   |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>ハンモック クラス別 レベル案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★…初級</li> <li>★★…中級</li> <li>★★★…上級</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>・ファンダメンタル<br/>・リストラティブ<br/>・ファン&amp;リスト<br/>★</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>・ファンダメンタル<br/>★★</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>・オープン<br/>・フュージョン<br/>・AY(エアリアルヨガ)<br/>★★★</p> </div> </div> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>【お知らせ】</b><br/>2021年1月より『ファン&amp;リスト』レッスンが始まります。<br/>ファンダメンタルとリストラティブのMIXクラスです。<br/>🍃 初心者の方でもご参加頂けるクラスとなります。</p> </div> <div style="text-align: center; width: 30%; color: red; font-size: 24px;"> <p>年始休館日</p> </div> </div> |   |    |    |                                       |   |                                     |
| 3   | 4   | 5  | 6  | 7                                     | 8   | 9                                   |
| 年始休館日   | ハンモックのサポートでヨガのポーズを行うことで、より深いストレッチを行うことができます。<br>マットで行うヨガでは難しいポーズにもチャレンジしましょう。<br>オープンクラスに参加経験の方が対象です。 |    |    | 11:45 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 最少 4  | 11:20 Izumi 8名<br>🍃 リストラティブ 予約 8 最少 4<br>14:15 Izumi 6名<br>有料セッション 予約 6 最少 4<br>フュージョン(75分) | 11:10 JUN 8名<br>オープン 予約 8 最少 3      |
|   |   |    |    |                                       |   |                                     |
| 10  | 11  | 12 | 13 | 14                                    | 15  | 16                                  |
|   | 10:35 Izumi 8名<br>AY(エアリアルヨガ) 予約 8 最少 4<br>(75分 ¥1,540(税込))   |    |    | 11:45 Izumi 8名<br>🍃 ファン&リスト 予約 8 最少 4 | 11:20 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 最少 4  | 11:10 JUN 8名<br>🍃 リストラティブ 予約 8 最少 3 |
|   | 13:40 Izumi 8名<br>🍃 ファンダメンタル 予約 8 最少 4  |    |    |                                       | 14:15 Izumi 6名<br>有料セッション 予約 6 最少 4<br>フュージョン(75分)  |                                     |
| 17  | 18  | 19 | 20 | 21                                    | 22  | 23                                  |
|   |   |    |    | 11:45 Izumi 8名<br>オープン 予約 8 最少 4      | 11:20 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 最少 4  | 11:10 JUN 8名<br>🍃 ファン&リスト 予約 8 最少 3 |
|   | 13:40 JUN 8名<br>🍃 ファン&リスト 予約 8 最少 3   |    |    |                                       | 14:15 Izumi 6名<br>有料セッション 予約 6 最少 4<br>フュージョン(75分)  |                                     |
| 24/31   | 25  | 26 | 27 | 28                                    | 29  | 30                                  |
|   |   |    |    | 11:45 Izumi 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 最少 4  | 11:20 Izumi 8名<br>🍃 ファン&リスト 予約 8 最少 4   | 11:10 JUN 8名<br>ファンダメンタル 予約 8 最少 3  |
|   | 13:40 JUN 8名<br>オープン 予約 8 最少 3  |    |    |                                       | 14:15 Izumi 6名<br>有料セッション 予約 6 最少 4<br>フュージョン(75分)  |                                     |

**予約** WEB予約枠

**最少** 予約の最少人数  
予約が規定数を満たさない場合は休講となります。

初心者マークのクラスは  
初めての方でもご参加いただけるレッスンです。