ハンモックエクササイズ 2021.06 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。

Ξ	月		火		水	水木		金			土			
			1		2	3		4			5			
						11:45	Izumi	8名	11:20	Izumi	8名	11:10	JUN	8名
						ファンダ	メンタル	予約 8	♥ファンダ	メンタル	予約 8	ファンダ.	メンタル	予約 8
									14:15	Izumi	6名			
									100	グション	予約 6			
_								ノューンヨン(75分)		40				
6	7		8		9		10	0.7	44.00	11	0.7	11.10	12	0.7
						11:45	Izumi	8名	11:20	Izumi	8名	11:10	JUN	8名
						オー	プン	予約 8		メンタル	予約 8	♥ ファンダ.	メンタル	予約 8
	13:40 JUN	8名							14:15		6名			
	♥リストラティブ	予約 8								グラョン	予約 6			
			4-						フュージョ				-10	
13	14		15		16		17	0.67	11.20	18	0.7	11.10	19	0.67
						11:45	Izumi	8名	11:20	Izumi	8名	11:10	JUN	8名
						♥ リスト:	ラティブ	予約 8		メンタル	予約 8	オー	プン	予約 8
	13:40 JUN	8名							14:15		6名			
	ファンダメンタル	予約 8							100	アルション	予約 6			
20	21		22		22	24		フュージョン(75分) 25		26				
20			22		23	11:45	Izumi	8名	11:20	Izumi	8名	11:10	JUN	8名
						♥ ファンダ	メンタル	予約 8	♥ リスト:		予約 8	ファンダ.	メンタル	予約 8
			19:30 Kaoru	8名					14:15		6名			
			ファンダメンタル	予約 8					月料で フュージョ	゚゚゚゚゚ヅション ン(75分)	予約 6			
27	28		29		30									
·						毎週金曜日『フュージョン			』 【参加条件】					_
									オープン のレッスンに1			1 EN LO		
	12:40 1111 02		10.20 1/	0.77		担当: Izumi IR 時間: 14: 15~ 75分レッス					エ四以上の			
	13:40 JUN 8名		19:30 Kaoru	8名		時間:14:15~ /5ガレッス 料金:¥7,040(税込)			ク 参加経験のある方 1回からのご参加も可能			ž.		
	♥ ファンダメンタル	予約 8	♥ ファンダメンタル	予約 8		※4回レッスン分			※1回参加¥1,760(税)					
						疋貞	1:6名							



 \bigvee

初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

ハンモック クラス別 レベル案内 【上級】 *オープン…<u>ファンダメンタルを5回以上</u> 受講してからご参加ください *フュージョン・AY…<u>オープンを1回以上</u> ・オープン 受講してからご参加ください ・フュージョン AY(エアリアルヨガ) 【中級】 T中級】 <u>ファンダメンタル ♥を5回以上</u> 受講してからご参加ください ・ファンダメンタル 【初級】 ・ファンダメンタル 初めての方での参加できます M ・リストラティブ ・ファン&リスト

持ち物】

飲み物

・タオル

【服装】

※アクセサリーは外してご参加ください 上着:袖のあるもの

パンツ:膝裏が隠れる長さのもの

- ≪参加時の注意≫
- ·持病をお持ちの方
- ・最近手術をされた方
- 上記に該当される方はIRの判断により、 ご参加頂けない場合がございます。

初めてご参加される方

レッスン開始の15分前より オリエンテーションを行います。 15分前にスタジオへお越しください。

