

月	火	水	木	金	土	日
1 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	2 10:00 SBP 水	3 10:00 IRG 堀 19:30 SBP 水	4 11:00 TB 田 21:00 SB 田	5 10:00 SB 託 田 19:30 IRG 中 21:00 ZEN 稲	6	7 13:00 ZEN 長
8 11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 田	9 10:00 SBP 水	10 10:00 IRG 堀 19:30 SBP 水	11 11:00 ZEN 長 14:00 IRG 田 21:00 BOX 田	12 10:00 TB 託 田 19:30 IRG 中 21:00 JUM 稲	13	14 13:00 IRG 長
15 海の日 休	16 10:00 SBP 水	17 10:00 IRG 堀 19:30 SBP 水	18 11:00 IRG 長 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	19 10:00 TB 託 田 19:30 IRG 中 21:00 ZEN 稲	20	21
22 11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 田	23 10:00 SBP 水	24 10:00 IRG 堀 19:30 SBP 水	25 11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	26 10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲	27	28 13:00 IRG 長
29 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	30 10:00 SBP 水	31 10:00 IRG 堀 19:30 SBP 水	1	2	3	4
5	6	<p>★全てのグループレッスンは 2名以上揃えば開催します</p> <p>★水曜日 10 時からの IRG は、 初級者向けレッスンです</p>				
		<p>インストラクター</p> <p>田：田澤 堀：堀田 中：中島 長：長谷川 稲：稲川 水：水野 溝：溝渕</p>				
		<p>レッスン名</p> <p>IRG：リフォーマー BOX：ボクササイズ TB：トータルバー HAL：ヘイロー SB：サーフボード JUM：ジャンプ ZEN：ゼンガ MAT：マット LOP：ループ ※「託」は託児可能 SBP：サーフボードピラティス</p>				