

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
★全てのグループレッソンは 2名以上揃えば開催します		10:00 IRG 堀	10:00 IRG 溝 21:00 SB 田	10:00 TB 託 田 21:00 ZEN 稲		13:00 IRG 長
★水曜日 10 時からの IRG は、 初級者向けレッスンです						
6	7	8	9	10	11	12
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	11:00 IRG 溝	10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10:00 SB 田 11:15 TB 託 田 21:00 JUM 稲		13:00 IRG 長
13 スポーツの日 休	14 11:00 IRG 溝	15 10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	16 10:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	17 10:00 TB 託 田 21:00 ZEN 稲	18	19 13:00 IRG 長
20 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	21 11:00 IRG 溝	22 10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	23 10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	24 10:00 TB 託 田 11:15 TB 託 田 21:00 JUM 稲	25	26
27 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	28	29 10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	30 10:00 IRG 溝	31 10:00 TB 託 田 21:00 ZEN 稲	1	2
3	4	5	6	7	8	

レッスン名

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

※「託」は託児可能

インストラクター

田 : 田澤
堀 : 堀田
中 : 中島
長 : 長谷川
稲 : 稲川
溝 : 溝渚
水 : 水野