

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 元日 休	2 休	3 休	4 休	5 休
6 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	7 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	8 10:00 IRG 堀 20:00 SB 水 21:00 IRG 水	9 11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10 10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲	11	12 13:00 IRG 長
13 成人の日 休	14 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	15 10:00 IRG 堀 20:00 SB 水 21:00 IRG 水	16 11:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	17 10:00 SB 田 11:15 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 ZEN 稲	18	19 13:00 ZEN 長
20 11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	21 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	22 10:00 IRG 堀 20:00 SB 水 21:00 IRG 水	23 11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	24 10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲	25	26 13:00 IRG 長
27 11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 三	28 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	29 10:00 IRG 堀 20:00 SB 水 21:00 IRG 水	30 11:00 IRG 溝	31 10:00 TB 託 田 11:15 TB 託 田 21:00 ZEN 稲	1	2

★全てのグループレッスンは
2名以上揃えば開催します

★水曜日 10 時からの IRG は、
初級者向けレッスンです

レッスン名

- IRG : リフォーマー
 - TB : トータルバー
 - SB : サーフボード
 - ZEN : ゼンガ
 - BOX : ボクササイズ
 - HAL : ヘイロー
 - JUM : ジャンプ
 - 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
- 三 : 三浦
- 溝 : 溝渕
- 水 : 水野