

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

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
 三 : 三浦
 溝 : 溝渚
 水 : 水野