

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

★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

**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

**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