

| 月                                                                             | 火                 | 水                                | 木                                               | 金                                                 | 土               | 日                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 28<br>★全てのグループレッスン<br>は2名以上揃えば開催します<br><br>★水曜日 10 時からの IRG は、<br>初級者向けレッスンです | 29                | 30                               | 1<br>10:00 IRG 溝<br>21:00 SB 田                  | 2<br>10:00 TB 託 田<br>21:00 ZEN 稲                  | 3<br>憲法記念日<br>休 | 4<br>みどりの日<br>休   |
| 5<br>こどもの日<br>休                                                               | 6<br>振替休日<br>休    | 7<br>10:00 IRG 堀<br>21:00 IRG 水  | 8<br>10:00 IRG 溝<br>21:00 BOX 田                 | 9<br>10:00 SB 田<br>11:15 TB 託 田<br>21:00 JUM 稲    | 10              | 11<br>13:00 IRG 長 |
| 12<br>11:05 IRG 託 田<br>19:00 IRG 中<br>20:00 TB 田<br>21:00 IRG 中               | 13<br>11:00 IRG 溝 | 14<br>10:00 IRG 堀<br>21:00 IRG 水 | 15<br>10:00 IRG 溝<br>20:00 HAL 田<br>21:00 HAL 田 | 16<br>10:00 TB 託 田<br>21:00 ZEN 稲                 | 17              | 18<br>13:00 ZEN 長 |
| 19<br>11:05 IRG 託 田<br>19:00 IRG 中<br>21:00 TB 田                              | 20<br>11:00 IRG 溝 | 21<br>10:00 IRG 堀<br>21:00 IRG 水 | 22<br>10:00 IRG 溝<br>21:00 BOX 田                | 23<br>10:00 TB 託 田<br>11:15 TB 託 田<br>21:00 JUM 稲 | 24              | 25<br>13:00 IRG 長 |
| 26<br>11:05 IRG 託 田<br>19:00 IRG 中<br>20:00 TB 田<br>21:00 IRG 稲               | 27<br>11:00 IRG 溝 | 28<br>10:00 IRG 堀<br>21:00 IRG 水 | 29<br>10:00 IRG 溝                               | 30<br>10:00 TB 託 田<br>21:00 ZEN 稲                 | 31              | 1                 |
| 2                                                                             | 3                 | 4                                | 5                                               | 6                                                 | 7               |                   |

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 : 溝渕  
水 : 水野