

月	火	水	木	金	土	日
30	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 11:00 IRG 溝	9 10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	10 21:00 BOX 田	11 10:00 SB 田 11:15 TB 託 田	12	13 13:00 IRG 長
14 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	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 海の日 休	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 稲	29 11:00 IRG 溝	30 10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	31 10:00 IRG 溝	1	2	3

★全てのグループレッソンは
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
溝 : 溝渕
水 : 水野