

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