

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

2025 年 12 月 29 日～ 2026 年 1 月 4 日：年末年始休業

★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

#### 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