

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 元日	2	3	4
2025年12月29日～2026年1月4日：年末年始休業						
<p>★全てのグループレッスンは 2名以上揃えば開催します</p>		<p>★水曜日 10時からの IRG は、 初級者向けレッスンです</p>				
5	6	7	8	9	10	11
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	11:00 IRG 溝 21:00 TB 田	10:00 IRG 堀 21:00 BOX 田	10:00 IRG 溝 21:00 HAL 田 21:00 HAL 田	10:00 SB 田 11:15 TB 託 田		
12 成人の日 休	13	14	15	16	17	18
	11:00 IRG 溝 21:00 TB 田	10:00 IRG 堀 21:00 BOX 田 21:00 HAL 田	10:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	10:00 TB 託 田 21:00 ZEN 稲		13:00 IRG 長
19	20	21	22	23	24	25
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10:00 IRG 堀 21:00 HAL 田	10:00 IRG 溝 21:00 JUM 稲	10:00 TB 託 田 21:00 JUM 稲		13:00 IRG 長
26	27	28	29	30	31	1
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	11:00 IRG 溝 21:00 TB 田	10:00 IRG 堀 21:00 HAL 田	10:00 IRG 溝 21:00 JUM 稲	21:00 ZEN 稲		
2	<p>レッスン名</p> <p>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</p>			<p>インストラクター</p> <p>田 : 田澤 堀 : 堀田 中 : 中島 長 : 長谷川 稻 : 稲川 溝 : 溝渕 水 : 水野</p>		
	<p>※「託」は託児可能</p>					