

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 元日	2	3	4 13:00 IRG 長
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				
5 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	6 11:00 IRG 溝	7 10:00 IRG 堀	8 10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	9 10:00 SB 田 11:15 TB 託 田	10	11 13:00 IRG 長
12 成人の日 休	13 11:00 IRG 溝	14 10:00 IRG 堀	15 10:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	16 10:00 TB 託 田 21:00 ZEN 稲	17	18 13:00 IRG 長
19 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	20 11:00 IRG 溝	21 10:00 IRG 堀	22 10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	23 10:00 TB 託 田 21:00 JUM 稲	24	25 13:00 IRG 長
26 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	27 11:00 IRG 溝	28 10:00 IRG 堀	29 10:00 IRG 溝	30 21:00 ZEN 稲	31	1
2	<div>レッスン名</div> <div> 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 </div>					<div>インストラクター</div> <div> 田：田澤 堀：堀田 中：中島 長：長谷川 稲：稲川 溝：溝渕 水：水野 </div>