

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	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				10:00 TB 託 田		3 憲法記念日
★水曜日 10 時からの IRG は、 初級者向けレッスンです						
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
			10:00 IRG 溝 21:00 SB 田	10:00 SB 田 11:15 TB 託 田 21:00 ZEN 稲		13:00 IRG 長
11	12	13	14	15	16	17
11:05 IRG 託 田 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	11:00 IRG 溝	10:00 IRG 堀	10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10:00 TB 託 田 21:00 JUM 稲		13:00 IRG 長
18	19	20	21	22	23	24
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	11:00 IRG 溝	10:00 IRG 堀 21:00 IRG 水	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
25	26	27	28	29	30	31
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	11:00 IRG 溝	10:00 IRG 堀	10:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10:00 TB 託 田 21:00 JUM 稲		13:00 IRG 長

1

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

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