

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 21:00 IRG 水	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 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	9 11:00 IRG 溝	10 10:00 IRG 堀	11 21:00 BOX 田	12 10:00 SB 田 11:15 TB 託 田 21:00 JUM 稲	13	14	
15 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	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 20:00 TB 田 21:00 IRG 稲	23 11:00 IRG 溝	24 10:00 IRG 堀	25 21:00 BOX 田	26 10:00 TB 託 田 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	<p>インストラクター</p> <p>田：田澤 堀：堀田 中：中島 長：長谷川 稲：稲川 溝：溝渕 水：水野</p>		<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>				
			<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 ※「託」は託児可能</p>				