

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4
<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>			11:00 IRG 溝 21:00 SB 田	10:00 SB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 ZEN 稲		
5	6	7	8	9	10	11
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	10:00 SB 水 19:00 IRG 三	10:00 IRG 堀 19:30 SB 水 21:00 MAT 水	11:00 IRG 溝	19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲		山の日 13:00 IRG 長
12 振替休日 休	13 10:00 SB 水 19:00 IRG 三	14	15 11:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	16 10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 ZEN 稲	17	18 13:00 ZEN 長
19	20	21	22	23	24	25
11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	10:00 SB 水 19:00 IRG 三	10:00 IRG 堀 19:30 SB 水 21:00 MAT 水	11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲		13:00 IRG 長
26	27	28	29	30	31	1
11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 田	10:00 SB 水 19:00 IRG 三	10:00 IRG 堀 19:30 SB 水	11:00 IRG 溝	10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲		
2	3	<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 LOP : ループ ※「託」は託児可能 SBP : サーフボードピラティス</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 稲 : 稲川 水 : 水野 溝 : 溝渕</p>	