

月	火	水	木	金	土	日
30	1 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	2 10:00 IRG 堀 19:30 SB 水 21:00 MAT 水	3 11:00 IRG 水 21:00 SB 田	4 10:00 SB 田 19:00 IRG 中 21:00 ZEN 稲	5	6 13:00 ZEN 長
7 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	8 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	9 10:00 IRG 堀 19:30 SB 水	10 11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	11 10:00 TB 託 田 11:15 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲	12	13 13:00 IRG 長
14 スポーツの日 休	15 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	16 10:00 IRG 堀 19:30 SB 水 21:00 MAT 水	17 11:00 IRG 溝 20:00 HAL 田 21:00 HAL 田	18 10:00 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 ZEN 稲	19	20 13:00 ZEN 長
21 11:05 IRG 託 田 19:00 IRG 中 21:00 TB 田	22 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	23 10:00 IRG 堀 19:30 SB 水	24 11:00 IRG 溝 21:00 BOX 田	25 10:00 TB 託 田 11:15 TB 託 田 19:00 IRG 中 21:00 JUM 稲	26	27 13:00 IRG 長
28 11:05 IRG 田 19:00 IRG 中 20:00 TB 田 21:00 IRG 田	29 11:00 IRG 三 19:00 IRG 三	30 10:00 IRG 堀 19:30 SB 水 21:00 MAT 水	31 11:00 IRG 溝	1	2	3

★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

レッスン名

- IRG : リフォーマー
 - TB : トータルバー
 - SB : サーフボード
 - ZEN : ゼンガ
 - LOP : ループ
 - SBP : サーフボードピラティス
 - BOX : ボクササイズ
 - HAL : ヘイロー
 - JUM : ジャンプ
 - MAT : マット
- ※「託」は託児可能

インストラクター

- 田 : 田澤
- 堀 : 堀田
- 中 : 中島
- 長 : 長谷川
- 稲 : 稲川
- 三 : 三浦
- 溝 : 溝渕
- 水 : 水野