

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

★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 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

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