

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

★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
※「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