

月	火	水	木	金	土	日
30	1 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	2	3 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	4 10:00 IRG 三 20:00 IRG 水	5	6
7 19:00 IRG 水	8 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	9	10 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	11 10:00 IRG 三	12 10:00 IRG 三	13
14 スポーツの日 休	15 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	16	17 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	18 10:00 IRG 三 20:00 IRG 水	19	20
21 19:00 IRG 水	22 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	23	24 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	25 10:00 IRG 三 20:00 IRG 水	26 10:00 IRG 三	27
28 19:00 IRG 水	29 11:00 IRG 溝	30	31 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	1	2	3
4	★全てのグループレッソンは 2名以上揃えば開催します		レッスン IRG : リフォーマー ZEN : ゼンガ		インストラクター 長 : 長谷川 三 : 三浦 溝 : 溝渕 水 : 水野	