

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	2 10:00 IRG 三	3 文化の日 休
4 振替休日 休	5 11:00 IRG 溝	6	7 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	8 10:00 ZEN 長	9	10 13:00 IRG 水
11 19:00 IRG 水	12 11:00 IRG 溝	13	14 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	15 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	16 10:00 IRG 三	17
18 19:00 IRG 水	19 11:00 IRG 溝	20	21 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	22 10:00 ZEN 長	23 勤労感謝の日 休	24 13:00 IRG 水
25 19:00 IRG 水	26 11:00 IRG 溝	27	28 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	29 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	30	1
2	★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	