

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	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						
2	3	4	5	6	7	8
18:00 IRG 水	11:00 IRG 溝		10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水		13:00 IRG 水
9	10	11	12	13	14	15
18:00 IRG 水	11:00 IRG 溝	12:00 IRG 水	10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	10:00 ZEN 長	10:00 IRG 三	
16	17	18	19	20	21	22
18:00 IRG 水	11:00 IRG 溝	12:00 IRG 水	10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水		
23	24	25	26	27	28	29
18:00 IRG 水	11:00 IRG 溝	12:00 IRG 水	10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	10:00 ZEN 長	休	休
30	31	1	2	レッスン		インストラクター
休	休			IRG : リフォーマー ZEN : ゼンガ		長 : 長谷川 三 : 三浦 溝 : 溝淵 水 : 水野