

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 元日 休	2 休	3 休	4 休	5 休
6 19:00 IRG 長	7 11:00 IRG 溝	8 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	9 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	10 10:00 ZEN 長	11 10:00 IRG 水	12
13 成人の日 休	14 11:00 IRG 溝	15 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	16 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	17 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	18 10:00 IRG 水	19
20	21 11:00 IRG 溝	22 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	23 21:00 IRG 長	24 10:00 ZEN 長	25 10:00 IRG 水	26 13:00 IRG 水
27 19:00 IRG 長	28 11:00 IRG 溝	29 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	30 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	31 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	1	2
3	★全てのグループレッスンは 2名以上揃えば開催します		5	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