

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 10:00 IRG 水	2
3 19:00 IRG 長	4 11:00 IRG 溝	5 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	6 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	7 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	8 10:00 IRG 水	9 13:00 IRG 水
10 19:00 IRG 長	11 建国記念の日 休	12 12:00 IRG 水	13 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	14 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	15 10:00 IRG 水	16
17 19:00 IRG 長	18 11:00 IRG 溝	19 18:00 IRG 水	20 21:00 IRG 長	21 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	22 10:00 IRG 水	23 天皇誕生日 休
24 振替休日 休	25 11:00 IRG 溝	26 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	27 10:00 IRG 三 21:00 IRG 長	28 10:00 ZEN 長 20:00 IRG 水	1	2
3	★全てのグループレッソンは 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