

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

★全てのグループレッスンは
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