

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1
2 19:00 IRG 水	3 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	4	5 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	6 10:00 IRG 長	7 10:00 IRG 長	8
9 19:00 IRG 水	10 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	11	12 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	13 10:00 IRG 三	14 10:00 IRG 水	15
16 敬老の日  休	17 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	18	19 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	20 10:00 IRG 三 19:00 IRG 水	21 10:00 IRG 三	22 秋分の日  休
23 振替休日  休	24 11:00 IRG 溝 21:00 IRG 水	25	26 10:00 ZEN 長 21:00 IRG 長	27 10:00 IRG 三	28 10:00 IRG 水	29
30	<p>★全てのグループレッソンは2名以上揃えば開催します</p>		<p>レッスン</p> <p>IRG : リフォーマー ZEN : ゼンガ</p>		<p>インストラクター</p> <p>長 : 長谷川 三 : 三浦 溝 : 溝渕 水 : 水野</p>	