

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