

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