

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