

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