

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 10:00 IRG 長	2 13:00 IRG 水
3 文化の日 休	4 13:00 IRG 土	5	6 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	7 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	8 10:00 IRG 水	9 13:00 IRG 水
10 20:00 IRG 長	11 13:00 IRG 土	12 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	13 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	14 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	15 10:00 IRG 水	16 13:00 IRG 水
17 20:00 IRG 長	18 13:00 IRG 土	19 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	20 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	21 19:00 IRG 水	22 10:00 IRG 水	23 勤労感謝の日 休
24 振替休日 休	25 13:00 IRG 土	26 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	27 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	28 10:00 ZEN 長	29 10:00 IRG 水	30 13:00 IRG 水
1	2	3	4	5	6	7
★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 土 : 土田	