

小牧店 Group Lesson

October 10 2026

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

【インストラクター】

長：長谷川
水：水野
土：土田

【レッスン名】

IRG：リフォーマー
ZEN：ゼンガ

★全てのグループレッソンは2名以上揃えば開催します