

January 1 令和8年
2026

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 元日	2	3	4
2025年12月29日～2026年1月4日：年末年始休業						
5	6	7	8	9	10	11
			13:00 IRG 土 18:00 IRG 水	12:00 IRG 水 21:00 IRG 長	10:00 IRG 長 19:00 IRG 水	10:00 ZEN 長 10:00 IRG 水
12 成人の日 休	13	14	15	16	17	18
				13:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	12:00 IRG 水 19:00 IRG 水	10:00 IRG 水 13:00 IRG 水
19	20	21	22	23	24	25
			13:00 IRG 土 18:00 IRG 水 21:00 IRG 長	10:00 IRG 長 19:00 IRG 水	10:00 IRG 水 13:00 IRG 水	
26	27	28	29	30	31	1
				10:00 ZEN 長	10:00 IRG 水	
<p>★全てのグループレッスンは 2名以上揃えば開催します</p>			<p>レッスン IRG : リフォーマー ZEN : ゼンガ</p>		<p>インストラクター 長 : 長谷川 水 : 水野 土 : 土田</p>	
						8