

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 13:00 IRG 土	7 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	8 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	9 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	10 10:00 IRG 水	11
12 成人の日  休	13 13:00 IRG 土	14 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	15 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	16 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	17 10:00 IRG 水	18 13:00 IRG 水
19	20 13:00 IRG 土	21 18:00 IRG 水	22 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	23 19:00 IRG 水	24 10:00 IRG 水	25 13:00 IRG 水
26	27 13:00 IRG 土	28	29	30 10:00 ZEN 長	31 10:00 IRG 水	1
★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	8