

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------|-------------------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 13:00 IRG 水 |
| 2 | 3 13:00 IRG 土 | 4 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水 | 5 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長 | 6 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水 | 7 10:00 IRG 水 | 8 13:00 IRG 水 |
| 9 | 10 13:00 IRG 土 | 11 建国記念の日 休 | 12 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長 | 13 19:00 IRG 水 | 14 | 15 13:00 IRG 水 |
| 16 | 17 13:00 IRG 土 | 18 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水 | 19 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長 | 20 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水 | 21 10:00 IRG 水 | 22 13:00 IRG 水 |
| 23 天皇誕生日 休 | 24 | 25 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水 | 26 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長 | 27 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水 | 28 10:00 IRG 水 | 1 8 |
| ★全てのグループレッスンは 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 |