

月	火	水	木	金	土	日
23 ★全てのグループレッスンは 2名以上揃えば開催します	24	25	26	27	28	1 13:00 IRG 水
2	3 13:00 IRG 土	4	5 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	6 10:00 ZEN 長	7 10:00 IRG 水	8 13:00 IRG 水
9	10 13:00 IRG 土	11 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	12 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	13 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	14 10:00 IRG 水	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 春分の日 休	21 10:00 IRG 水	22 13:00 IRG 水
23	24 13:00 IRG 土	25 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	26 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	27 10:00 ZEN 長	28 10:00 IRG 水	29 13:00 IRG 水
30	31 13:00 IRG 土	1	2	3	4	5

**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