

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