

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	2 10:00 IRG 長	3 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	4 10:00 IRG 水	5 13:00 IRG 水
6	7 13:00 IRG 土	8 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	9 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	10 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	11 10:00 IRG 水	12 13:00 IRG 水
13	14 13:00 IRG 土	15 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	16	17 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	18 10:00 IRG 水	19 13:00 IRG 水
20 海の日 休	21 13:00 IRG 土	22 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	23 10:00 IRG 長 21:00 IRG 長	24 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	25 10:00 IRG 水	26
27	28	29 12:00 IRG 水 18:00 IRG 水	30 10:00 IRG 長 21:00 ZEN 長	31 10:00 ZEN 長 19:00 IRG 水	1	2
3	4	5	6	7	8	9

★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