

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