

2022年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
31日	1日 古川パーソナル ■ 19:00 愛姿勢&綺麗な身体作り	2日 古川パーソナル ■ 10:00 ノルディックウォーキング古川	3日 文化の日 ■ 10:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り	4日 古川パーソナル日本橋	5日 古川パーソナル日本橋 ■ 9:30 ノルディックウォーキングTAMAMI	6日 古川パーソナル日本橋
7日 古川パーソナル日本橋	8日 古川パーソナル日本橋 Aphrodite休講	9日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	10日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	11日	12日 古川パーソナル ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:15 シルクサスペンション	13日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
14日 古川パーソナル	15日 古川パーソナル ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	16日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	17日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り	18日 古川パーソナル	19日 TAMAMIパーソナル ■ 9:30 TAMAMIシルクサスペンション	20日 ■ 10:00 アンビリカヨガ60
21日 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	22日 ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	23日 勤労感謝の日 Aphrodite休講	24日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	25日 古川パーソナル 彫脳ヘッドセラピー	26日 古川パーソナル ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 13:30 キッズ姿勢イベント	27日 養田先生リンパマッサージ 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション
28日 古川パーソナル	29日 古川パーソナル ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	30日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	1日	2日	3日	4日