

2022年12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
			古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル	古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング 古川、品田、愛	古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 11:45 シルクサスペンション
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
古川パーソナル	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90	古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	古川パーソナル	古川パーソナル ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 11:15 シルクサスペンション	古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 11:45 シルクサスペンション
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
古川パーソナル	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90	古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル	古川パーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション ■ 10:45 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル日本橋 ■ 薮田先生リンパマッサージ
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋 ■ 19:00 AI姿勢&綺麗な新対策り90	古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 AI姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル日本橋 ■ 彫脳ヘッドセラピー ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋 ■ TAMAMIパーソナル ■ 9:30 TAMAMIシルクサスペンション	古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 理学療法士アンピリカヨガ75
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋 ■ 19:00 AI姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 AI姿勢&綺麗な身体作り90				元日