

# 2023年4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27日 古川パーソナル	28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90	29日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	30日 古川パーソナル	31日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング 古川&TAMAMI	2日 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
3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90	4日 古川パーソナル日本橋 古川パーソナル	5日 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宇野先生	6日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	7日 古川パーソナル日本橋	8日 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	9日 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宇野先生
10日 古川パーソナル日本橋	11日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:00 ★会員限定ライブレッスン 姿勢&綺麗な身体作り90	12日 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宇野先生	13日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	14日 古川パーソナル日本橋	15日 古川パーソナル日本橋 Aphrodite休講	16日 古川パーソナル日本橋 養田先生リンパマッサージ
17日 古川パーソナル日本橋	18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90	19日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	20日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	21日 古川パーソナル	22日 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	23日 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 ■ 13:00 NW資格者シニア指導プログラムZOOM勉強会*日程要相談
24日 古川パーソナル	25日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	26日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	27日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	28日 古川パーソナル	29日 昭和の日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 12:00 こども食堂	30日 古川パーソナル ■ 10:00 ノルディックウォーキング