

2023年7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26日 古川パーソナル日本橋 古川パーソナル	27日 古川パーソナル ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90	28日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	29日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	30日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル 彫脳ヘッドセラピー ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	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	4日 古川パーソナル ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90	5日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	6日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	7日 古川パーソナル ■ 19:00 セタノルディックウォーキング	8日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	9日 古川パーソナル ■ 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 ■ 18:30 姿勢&綺麗な身体作り90	11日 古川パーソナル日本橋	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 ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	13日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	14日 古川パーソナル日本橋	15日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション	16日 古川パーソナル日本橋 TAMAMIパーソナル
17日 海の日 古川パーソナル日本橋	18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	19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	20日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	21日	22日 TAMAMIパーソナル	23日 TAMAMIパーソナル
24日 古川パーソナル	25日 古川パーソナル ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:15 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 ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	27日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI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 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	30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
31日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	2日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	3日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	4日 古川パーソナル	5日 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	6日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90