

2023年8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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
7日 古川パーソナル ■ 10:00 下関市ねこぞ講座	8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	9日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	10日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	11日 山の日 ■ 12:00 シルクサスペンション体験会10時/14時/18時/20時	12日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	13日 スタジオ休講 古川パーソナル12時まで
14日 古川パーソナル	15日 古川パーソナル	16日 古川パーソナル	17日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	18日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング	19日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	20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
21日 古川パーソナル ■ 10:00 下関市ねこぞ講座	22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	23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)	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 ■ 19:00 理学療法士アンピリカヨガ75宇野先生	26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	27日
28日 古川パーソナル	29日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	30日 ■ 10:00 理学療法士アンピリカヨガ75宇野先生	31日	1日	2日	3日