

# 2023年10月

| 月曜日                          | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日                                    | 土曜日  | 日曜日   |
|------------------------------|--|---|---|--|--|---|
| 25日<br>古川パーソナル日本橋<br>古川パーソナル | 26日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90 | 27日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション<br>■ 19:00 nacayociダンス (レンタル)<br>■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)            | 28日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション    | 29日<br>古川パーソナル<br>■ 19:00 ノルディックウォーキング | 30日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 18:00 古川ピラティス60      | 1日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90<br>■ 11:45 シルクサスペンション |
| 2日<br>古川パーソナル                | 3日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90  | 4日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション   | 5日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90   | 6日<br>古川パーソナル                          | 7日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                            | 8日<br>古川パーソナル   |
| 9日<br>スポーツの日<br>古川パーソナル      | 10日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 9:00 Aphrodiote休講                     | 11日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 理学療法士アンピリカヨガ75宇野先生<br>■ 19:00 nacayociダンス (レンタル)<br>■ 21:00 nacayociダンス (レンタル) | 12日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション | 13日<br>古川パーソナル日本橋                      | 14日<br>古川パーソナル日本橋<br>TAMAMIパーソナル<br>■ 10:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90 | 15日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 理学療法士アンピリカヨガ75宇野先生             |
| 16日<br>古川パーソナル日本橋            | 17日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 19:30 TAMAMIノルデックウォーキング               | 18日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 理学療法士アンピリカヨガ75宇野先生   | 19日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション | 20日<br>古川パーソナル日本橋                      | 21日<br>古川パーソナル日本橋<br>TAMAMIパーソナル<br>■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション   | 22日<br>古川パーソナル日本橋   |
| 23日<br>古川パーソナル日本橋<br>古川パーソナル | 24日<br>■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90                                  | 25日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション<br>■ 19:00 nacayociダンス (レンタル)<br>■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)            | 26日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90  | 27日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 古川ピラティス60    | 28日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り                           | 29日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90                      |
| 30日<br>古川パーソナル               | 31日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90 | 1日<br>古川パーソナル   | 2日<br>古川パーソナル                                 | 3日<br>文化の日<br>古川パーソナル                  | 4日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                            | 5日<br>古川パーソナル<br>■ 12:00 シルクサスペンション                         |