

2023年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ■ 10:00 シルクサスペンション	2日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	3日 古川パーソナル 文化の日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 11:45 シルクサスペンション	4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	5日 古川パーソナル
6日 古川パーソナル ■ 19:00 理学療法士アンブリカヨガ75宇野先生	7日 古川パーソナル日本橋	8日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	9日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	10日 古川パーソナル日本橋	11日 古川パーソナル日本橋 TAMAMIパーソナル ■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション	12日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 理学療法士アンブリカヨガ75宇野先生
13日 古川パーソナル日本橋	14日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:30 TAMAMIレッスン60	15日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 理学療法士アンブリカヨガ75宇野先生	16日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	17日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:30 TAMAMIレッスン60	18日 古川パーソナル日本橋 TAMAMIパーソナル ■ 10:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	19日 古川パーソナル日本橋
20日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:00 理学療法士アンブリカヨガ75宇野先生	21日 古川パーソナル ■ 19:30 TAMAMIノルデックウォーキング	22日 古川パーソナル ■ 10:00 理学療法士アンブリカヨガ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)	23日 古川パーソナル 勤労感謝の日	24日 古川パーソナル	25日 古川パーソナル ■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション	26日 古川パーソナル ■ 10:00 (振替) 姿勢&綺麗な身体作り90
27日 古川パーソナル	28日 古川パーソナル ■ 18:00 (振替) シルクサスペンション ■ 19:15 (振替) 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 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	1日 古川パーソナル	2日 TAMAMIパーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	3日 ■ 12:00 シルクサスペンション