

# 2023年12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 ■ 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 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	3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
4日 古川パーソナル	5日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	6日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	7日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	8日 古川パーソナル	9日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	10日 古川パーソナル
11日 古川パーソナル日本橋	12日 古川パーソナル日本橋 ■ 19:30 TAMAMIノルデックウォーキング	13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)	14日 古川パーソナル日本橋 Aphrodiote休講	15日 古川パーソナル日本橋	16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	17日 古川パーソナル日本橋
18日 古川パーソナル日本橋	19日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI綺麗な身体作り筋トレ	20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	21日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	22日 古川パーソナル日本橋	23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	24日 古川パーソナル日本橋
25日 古川パーソナル日本橋	26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	27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) ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル)	28日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	29日 古川パーソナル	30日 古川パーソナル	31日 Aphrodiote休講