

# 2024年1月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日 元日 Aphrodiote休講	2日 Aphrodiote休講	3日 Aphrodiote休講	4日 古川パーソナル	5日 古川パーソナル	6日 古川パーソナル ■ 9:30 新春ノルデックウォーキングTAMAMI & TOMO	7日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90
8日 成人の日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	9日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	10日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	11日 古川パーソナル ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	12日 古川パーソナル	13日 古川パーソナル 15:00迄 ■ 10:00 シルクサスペンション	14日 古川パーソナル日本橋
15日 古川パーソナル日本橋	16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	17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)	18日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMIシルクサスペンション	19日 古川パーソナル日本橋	20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	21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
22日 古川パーソナル日本橋	23日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 TAMAMI綺麗な身体作り筋トレ	24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 ■ 18:30 理学療法士パーソナル	25日 ■ 20:00 TAMAMI姿勢&綺麗な身体作り90	26日 古川パーソナル	27日 古川パーソナル	28日 古川パーソナル ■ 荻田先生リンパマッサージ
29日 古川パーソナル	30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	31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)	1日 古川パーソナル	2日 古川パーソナル	3日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	4日 古川パーソナル