

2024年7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日 古川パーソナル	2日 古川パーソナル ■ 19:30 ノルデックウォーキング TOMO	3日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	4日 古川パーソナル ■ 20:00 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 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	7日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルデックウォーキング TOMO
8日 古川パーソナル	9日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	10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) ■ 20:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	11日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	12日 古川パーソナル	13日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	14日 古川パーソナル
15日 海の日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	16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	17日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	18日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	19日 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル日本橋	21日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 疲労回復ヨガ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	24日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 ■ 19:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 20:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	25日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	26日 古川パーソナル日本橋	27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	28日 古川パーソナル日本橋
29日 古川パーソナル ■ 11:00 小学生ねこ講座	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	31日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 下半身スッキリヨガ75宇野先生	1日 古川パーソナル日本橋	2日 古川パーソナル日本橋	3日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	4日 古川パーソナル日本橋