

# 2024年8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29日 古川パーソナル ■ 11:00 小学生ねこぞ講座	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 ■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	2日 古川パーソナル日本橋	3日 古川パーソナル日本橋	4日 古川パーソナル日本橋
5日 古川パーソナル ■ 11:00 下関市家庭教育推進事業・小学生ねこぞ講座	6日 古川パーソナル ■ 19:30 ノルデックウォーキング TOMO	7日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	8日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	9日 古川パーソナル ■ 18:00 下関市家庭教育推進事業・親子ノルディックウォーキング講座	10日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	11日 古川パーソナル 山の日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
12日 休日 山の日 古川パーソナル	13日 お盆休み 海映花火	14日 お盆休み ■ 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)	15日 お盆休み	16日 古川パーソナル	17日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	18日 古川パーソナル
19日 古川パーソナル	20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	21日 古川パーソナル ■ 10:00 疲労回復ヨガ75宇野先生	22日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	23日	24日 TAMAMIパーソナル ■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション	25日 ■ 10:00 自律神経整えヨガ75宇野先生
26日	27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	28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) ■ 20:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	29日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	30日 古川パーソナル	31日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	1日 映画イベント