

# 2024年10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	1日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	2日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	3日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	4日 古川パーソナル	5日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルデックウォーキング TOMO	6日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 13:30 心と身体、自信につながる、美姿勢セミナー 勝山公民館
7日 古川パーソナル	8日 古川パーソナル ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	9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)	10日 古川パーソナル日本橋 Aphrodite休講	11日 古川パーソナル日本橋	12日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤整えヨガ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 スポーツの日	15日 古川パーソナル日本橋	16日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 自律神経整えヨガ75宇野先生	17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	18日 古川パーソナル日本橋	19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	20日 古川パーソナル日本橋
21日 古川パーソナル日本橋	22日 古川パーソナル日本橋	23日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体すっきりヨガ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)	24日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	25日 古川パーソナル	26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	27日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:45 姿勢&綺麗な身体作り
28日 古川パーソナル	29日 古川パーソナル ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	30日 古川パーソナル	31日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	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 文化の日 ■ 12:00 シルクサスペンション