

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
古川パーソナル 30日	古川パーソナル 1日 ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	古川パーソナル 2日 ■ 10:00 シルクサスペンション	古川パーソナル 3日 ■ 20:00 シルクサスペンション	古川パーソナル 4日	古川パーソナル 5日 ■ 9:30 ノルデックウォーキング TOMO	古川パーソナル 6日 ■ 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
古川パーソナル 7日	古川パーソナル 8日 ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル 9日 ■ 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)	古川パーソナル日本橋 10日 Aphrodite休講	古川パーソナル日本橋 11日	古川パーソナル日本橋 12日 ■ 10:00 骨盤整えヨガ75宇野先生	古川パーソナル日本橋 13日
古川パーソナル日本橋 14日 スポーツの日	古川パーソナル日本橋 15日	古川パーソナル日本橋 16日 ■ 10:00 自律神経整えヨガ75宇野先生	古川パーソナル日本橋 17日 ■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	古川パーソナル日本橋 18日	古川パーソナル日本橋 19日 TAMAMIパーソナル ■ 10:00 TAMAMIシルクサスペンション	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 22日	古川パーソナル日本橋 23日 ■ 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)	古川パーソナル 24日 ■ 20:00 シルクサスペンション	古川パーソナル 25日	古川パーソナル 26日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	古川パーソナル 27日 ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:45 姿勢&綺麗な身体作り
古川パーソナル 28日	古川パーソナル 29日 ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル 30日	古川パーソナル 31日 ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	古川パーソナル 1日	古川パーソナル 2日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	古川パーソナル 3日 文化の日 ■ 12:00 シルクサスペンション