

# 2024年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ■ 9:30 ノルディックウォーキング	3日 文化の日 休講 (海警マラ…交通規制の為)
4日 文化の日 振替休日 古川パーソナル	5日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング TOMO	6日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	7日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	8日 古川パーソナル	9日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	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	12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	13日 古川パーソナル ■ 10:00 身体ポカポカヨガ (肩まわり) 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)	14日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	15日 七五三 古川パーソナル日本橋	16日 古川パーソナル日本橋	17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
18日 古川パーソナル日本橋	19日 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体ポカポカヨガ (骨盤まわり) 75宇野先生	21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	22日 古川パーソナル日本橋	23日 勤労感謝の日 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	24日 古川パーソナル日本橋
25日 古川パーソナル日本橋	26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	27日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 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)	28日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	29日 古川パーソナル	30日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 11:45 シルクサスペンション	1日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 12:00 シルクサスペンション