

2024年12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング
2日 古川パーソナル	3日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	4日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:15 ノルデックウォーキング TOMO	5日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	6日 古川パーソナル	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 ■ 10:00 シルクサスペンション
9日 古川パーソナル	10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	11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)	12日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	13日 古川パーソナル日本橋	14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	15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
16日 古川パーソナル日本橋	17日 古川パーソナル日本橋	18日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体ポカポカヨガ (肩まわり) 75宇野先生	19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	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	24日 古川パーソナル日本橋	25日 クリスマス ■ 10:00 身体ポカポカヨガ (骨盤まわり) 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)	26日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	27日 古川パーソナル	28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	29日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
30日 古川パーソナル ■ 19:00 振替追加	31日 大晦日	1日 銀行休業日 元日	2日 銀行休業日	3日 銀行休業日	4日 古川パーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	5日 古川パーソナル ■ 12:00 シルクサスペンション