

2025年1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 ■ 19:00 振替追加	31日 大晦日	1日 スタジオ休講 元日 銀行休業日	2日 スタジオ休講 銀行休業日	3日 銀行休業日 スタジオ休講	4日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	5日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング
6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	7日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング TOMO	8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)	9日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	10日 古川パーソナル日本橋	11日 古川パーソナル日本橋	12日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル日本橋 ■ 13:30 TAMAMIシルクサスペンション
13日 成人の日 古川パーソナル日本橋	14日 古川パーソナル日本橋	15日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体整えヨガ75宇野先生	16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	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 デトックスフローヨガ75宇野先生	19日 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 ■ 10:00 身体ボカボカヨガ (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)	23日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	24日 古川パーソナル	25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	26日 古川パーソナル ■ 12:00 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 ■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90	29日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	30日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	31日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	2日 古川パーソナル 節分 ■ 9:30 ノルディックウォーキング