

2025年2月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ■ 11:45 シルクサスペンション	2日 節分 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング
3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	4日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング TOMO	5日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	6日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	7日 古川パーソナル	8日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	9日 古川パーソナル日本橋
10日 古川パーソナル日本橋	11日 建国記念の日 古川パーソナル日本橋	12日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体整えヨガ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)	13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	14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 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
17日 古川パーソナル日本橋	18日 古川パーソナル日本橋	19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	20日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	21日 古川パーソナル	22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	23日 天皇誕生日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
24日 天皇誕生日 振替休日 古川パーソナル	25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	26日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 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)	27日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	28日 古川パーソナル	1日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	2日 ■ 9:30 ノルディックウォーキング