

2025年3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
24日 古川パーソナル 天皇誕生日 振替休日	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 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 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング
3日 雛祭り 古川パーソナル	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 姿勢&綺麗な身体作り90	7日 古川パーソナル	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 ■ 11:45 シルクサスペンション
10日 古川パーソナル	11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	12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)	13日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	14日 古川パーソナル日本橋	15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	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 骨盤調整ヨガ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)	20日 春分の日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	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 古川パーソナル日本橋	26日 古川パーソナル ■ 10:00 自律神経整えヨガ75宇野先生	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	29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	30日 古川パーソナル
31日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り90	2日	3日	4日	5日 TAMAMI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	6日 ■ 12:00 シルクサスペンション