

2025年4月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------------|--|--|--|-------------------|--|---|
| 31日 古川パーソナル | 1日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング TOMO | 2日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション | 3日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90 | 4日 古川パーソナル | 5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 | 6日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング |
| 7日 古川パーソナル | 8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 | 9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) | 10日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション | 11日 古川パーソナル日本橋 | 12日 古川パーソナル日本橋 | 13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 | 16日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 | 17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 | 18日 古川パーソナル日本橋 | 19日 古川パーソナル日本橋 TAMAMIパーソナル ■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション | 20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 |
| 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 ■ 10:00 肩周りすっきりヨガ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) | 24日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション | 25日 古川パーソナル | 26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 | 27日 古川パーソナル |
| 28日 古川パーソナル | 29日 古川パーソナル 昭和の日 ■ 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 | 1日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90 | 2日 古川パーソナル | 3日 憲法記念日 休講 | 4日 みどりの日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング |