

2025年5月

| 月曜日                    | 火曜日                                                                              | 水曜日                                                                                                 | 木曜日                                        | 金曜日               | 土曜日                                                           | 日曜日                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 28日<br>古川パーソナル         | 29日<br>昭和の日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 11:45 シルクサスペンション               | 30日<br>古川パーソナル                                                                                      | 1日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90      | 2日<br>古川パーソナル     | 3日<br>休講<br>憲法記念日                                             | 4日<br>古川パーソナル<br>みどりの日<br>■ 9:30 ノルディックウォーキング            |
| 5日<br>古川パーソナル<br>こどもの日 | 6日<br>みどりの日 振替休日<br>古川パーソナル<br>■ 17:30 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 19:00 ノルデックウォーキング<br>TOMO | 7日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                                                                 | 8日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 シルクサスペンション        | 9日<br>古川パーソナル日本橋  | 10日<br>古川パーソナル日本橋                                             | 11日<br>古川パーソナル日本橋<br>母の日<br>■ 10:00 デトックスフローヨガ75<br>宇野先生 |
| 12日<br>古川パーソナル日本橋      | 13日<br>古川パーソナル日本橋                                                                | 14日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生<br>■ 20:00 nacayociダンス（レンタル）<br>■ 21:00 nacayociダンス（レンタル） | 15日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生 | 16日<br>古川パーソナル日本橋 | 17日<br>古川パーソナル日本橋<br>TAMAMI/パーソナル<br>■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション | 18日<br>古川パーソナル日本橋                                        |
| 19日<br>古川パーソナル日本橋      | 20日<br>古川パーソナル日本橋                                                                | 21日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 肩周りすっきりヨガ75宇野先生                                                        | 22日<br>休講<br>古川パーソナル日本橋                    | 23日<br>古川パーソナル    | 24日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り                          | 25日<br>古川パーソナル                                           |
| 26日<br>古川パーソナル         | 27日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90                     | 28日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90<br>■ 20:00 nacayociダンス（レンタル）<br>■ 21:00 nacayociダンス（レンタル）    | 29日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 シルクサスペンション       | 30日<br>古川パーソナル    | 31日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 11:45 シルクサスペンション    | 1日                                                       |