

# 2025年7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	1日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキング 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 七夕 古川パーソナル	8日 古川パーソナル ■ 18:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 19:45 シルクサスペンション	9日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 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 ■ 19:30 宇野先生ビジターナイト ヨガイベント	12日 古川パーソナル世田谷	13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
14日 古川パーソナル日本橋	15日 古川パーソナル世田谷	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 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル世田谷 ■ 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
21日 海の日 古川パーソナル日本橋	22日 古川パーソナル世田谷	23日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 自律神経整えヨガ75宇野先生 ■ 20:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	24日 古川パーソナル日本橋	25日 古川パーソナル	26日 TAMAMIパーソナル 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 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
28日 古川パーソナル	29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	30日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	31日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	1日 古川パーソナル	2日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	3日 古川パーソナル ■ 12:00 シルクサスペンション