

2025年9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日 古川パーソナル	2日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルディックウォーキング TOMO	3日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	4日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	5日 古川パーソナル	6日 TAMAMI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	7日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング
8日 古川パーソナル	9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	10日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 20:00 nacayociダンス（レンタル） ■ 21:00 nacayociダンス（レンタル）	11日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	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 ■ 10:00 デトックスフローヨガ75 宇野先生
15日 敬老の日 古川パーソナル日本橋	16日 古川パーソナル日本橋	17日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	18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	19日 古川パーソナル日本橋	20日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル日本橋 ■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション	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 秋分の日 美フェスタ原宿	24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）	25日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	26日 古川パーソナル	27日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:15 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	30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	1日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	2日 古川パーソナル	3日 古川パーソナル	4日 古川パーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	5日 古川パーソナル ■ 12:00 シルクサスペンション