

2025年10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ■ 20:00 シルクサスペンション	3日 古川パーソナル	4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	5日 NW資格講習会/更新講習会
6日 古川パーソナル	7日 古川パーソナル ■ 19:00 NWノルデックウォーキングTOMO	8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）	9日 Aphrodite休講	10日 北海道NWイベント	11日 北海道NWイベント	12日 北海道NWイベント ■ 10:00 デトックスフローヨガ75 宇野先生
13日 スポーツの日 北海道NWイベント	14日 古川パーソナル日本橋	15日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	16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	17日 古川パーソナル日本橋	18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	19日 古川パーソナル日本橋
20日 古川パーソナル日本橋	21日 古川パーソナル日本橋	22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）	23日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	24日 古川パーソナル	25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	26日 古川パーソナル NW下関婦人会イベント ■ 14:00 姿勢&綺麗な身体作り
27日 古川パーソナル	28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	29日 古川パーソナル	30日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	31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 ■ 11:15 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