

2025年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ■ 9:30 ノルディックウォーキング	2日 休講（海峡マラソンの為）
3日 文化の日 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	4日 古川パーソナル ■ 19:00 NWノルデックウォーキングTOMO	5日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	6日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	7日 古川パーソナル日本橋	8日 古川パーソナル日本橋	9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
10日 古川パーソナル日本橋	11日 古川パーソナル日本橋	12日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体ぽかぽかヨガ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）	13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	14日 古川パーソナル日本橋	15日 古川パーソナル日本橋 七五三 ■ 10:00 デトックスフローヨガ75宇野先生	16日 古川パーソナル日本橋
17日 古川パーソナル日本橋	18日 古川パーソナル日本橋	19日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	20日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	21日 古川パーソナル	22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	23日 勤労感謝の日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:15 姿勢&綺麗な身体作り
24日 勤労感謝の日 振替休日 古川パーソナル	25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	26日 古川パーソナル ■ 20:00 nacayociダンス（レンタル） ■ 21:00 nacayociダンス（レンタル）	27日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	28日 古川パーソナル	29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	30日 NW北九州赤煉瓦プレイス9:00～