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
2	27日	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	31日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル	2日 休講 (海峡マラソンの為)
		■ 18:00 シルクサスペンション	岩谷照美さんの誕生日	■20:00 姿勢&綺麗な身体作り90		■9:30 ノルディックウォーキング	
		■ 18:00 シルグリスペンション ■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90		■20.00 安労Q阿鹿な牙冲下リ90		9.30 777 7 99 97 - 429	
3 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	3日	4日	5日	6日			9日
		古川パーソナル	古川パーソナル	古川パーソナル	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋
		■ 19:00 NWノルデックウォーキン	■10:00 シルクサスペンション	■20:00 シルクサスペンション			TAMAMIパーソナル
		グTOMO					■ 11:00 TAMAMIシルクサスペン ション
-	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
古川パーソナル日本橋		古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋	古川パーソナル日本橋
			■10:00 身体ぽかぽかヨガ75宇野	■20:00 身体めぐりヨガ75宇野先		■ 10:00 デトックスフローヨガ75	
			先生 = 20:00 nacayociダンス(レンタ	生		宇野先生	
			ル) =21:00 nacayociダンス(レンタ				
			ル)				
			,,				
1 古川パーソナル日本橋	17日	18日 古川パーソナル日本橋	19日 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル	21日 古川パーソナル] 22日 古川パーソナル	23日 古川パーソナル
HALL TO THE PART OF THE		Ann Tree Inc	■10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	■20:00 シルクサスペンション	and the state of t	■10:00 姿勢&綺麗な身体作り	■10:00 姿勢&綺麗な身体作り
						11:45 シルクサスペンション	
2	24日	25日	26日	27日			30日
		古川パーソナル	古川パーソナル	古川パーソナル	古川パーソナル	古川パーソナル	NW北九州赤煉瓦プレイス9:00~
		■ 18:00 シルクサスペンション ■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90	■10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■20:00 nacayociダンス(レンタ	■20:00 姿勢&綺麗な身体作り90		■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:15 姿勢&綺麗な身体作り	
			ル) =21:00 nacayociダンス(レンタ				
			ル)				