

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	28日	29日	30日	31日	1日	2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	古川パーソナル ■ 岩谷照美さんの誕生日	古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル	古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング	休講（海峡マラソンの為）
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	古川パーソナル ■ 19:00 NWノルデックウォーキングTOMO	古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	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 TAMAMIパーソナル ■ 11:00 TAMAMIS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 ■ 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）	古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	古川パーソナル日本橋	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	古川パーソナル日本橋
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	古川パーソナル	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	古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
24日	25日	26日	27日	28日	29日	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	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）	古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	古川パーソナル	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	NW北九州赤煉瓦プレイス9:00～