

2025年12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 NWノルデックウォーキングTOMO	3日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 16:30 小学生無料講座	4日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	5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	6日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング	7日
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 姿勢&綺麗な身体作り90	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 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 肩こり解消ヨガ75宇野先生 ■ 16:30 小学生無料講座	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 ■ 14:00 TAMAMIシルクサスペンション	20日 TAMAMIパーソナル 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	23日 古川パーソナル日本橋	24日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 ■ 20:00 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 ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 11:15 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
29日 古川パーソナル 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	31日 古川パーソナル ■ Aphrodite休講	1日 Aphrodite休講	2日 Aphrodite休講	3日 Aphrodite休講	4日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング