

2026年1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 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 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	1日 Aphrodite体講	2日 Aphrodite体講	3日 Aphrodite体講	4日 古川パーソナル ■ 9:30 NWノルディックウォーキングTOMO
5日 古川パーソナル	6日 古川パーソナル ■ 19:00 NWノルデックウォーキングTOMO	7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、宇野先生	8日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	9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	10日 古川パーソナル	11日 古川パーソナル日本橋
12日 古川パーソナル日本橋	13日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体整えヨガ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）	14日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体めぐりヨガ75宇野先生	15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	16日 古川パーソナル日本橋 ■ TAMAMIパーソナル ■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション	17日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 デックスフローヨガ75宇野先生	18日
19日 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 ■ 16:30 小学生無料講座、宇野先生	21日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	22日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	23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	24日 古川パーソナル	25日 古川パーソナル
26日 古川パーソナル	27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	28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）	29日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	30日 古川パーソナル	31日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング	1日