

# 2026年3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
23日 天皇誕生日 古川パーソナル日本橋	24日 古川パーソナル日本橋	25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 ■ 20:00 nacayociダンス (レンタル) ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	26日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	27日 古川パーソナル	28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	1日 古川パーソナル ■ 10:00 ノルディックウォーキングTOMO
2日 古川パーソナル	3日 雛祭り 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキングTOMO	4日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	5日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	6日 古川パーソナル	7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	8日 古川パーソナル ウォーキングイベント
9日 古川パーソナル日本橋	10日 古川パーソナル日本橋	11日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	12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	13日 古川パーソナル日本橋	14日 古川パーソナル日本橋	15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
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 ■ 10:00 肩こり解消ヨガ75宇野先生	19日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り90	20日 春分の日 TAMAMIパーソナル ■ 11:00 TAMAMI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 古川パーソナル	24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	25日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90 ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	26日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	27日 古川パーソナル	28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	29日 古川パーソナル ウォーキングイベント
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 ■ 10:00 シルクサスペンション	2日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	3日 古川パーソナル	4日 古川パーソナル	5日 古川パーソナル