

2026年5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27日 古川パーソナル	28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	29日 昭和の日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	30日 休講 古川パーソナル	1日 古川パーソナル	2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	3日 古川パーソナル 憲法記念日 休講
4日 みどりの日 休講 古川パーソナル	5日 こどもの日 古川パーソナル 休講	6日 古川パーソナル 憲法記念日 振替休日 ■ 10:00 シルクサスペンション	7日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	8日 古川パーソナル	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 母の日 ■ 9:30 ノルディックスローウォーキングTOMO
11日 古川パーソナル	12日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキングTOMO	13日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	14日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	15日 古川パーソナル	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 デトックスフローヨガ75宇野先生
18日 古川パーソナル 古川パーソナル日本橋	19日 古川パーソナル 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 身体整えヨガ75宇野先生	21日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 自律神経整えヨガ75宇野先生	22日 古川パーソナル日本橋	23日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル日本橋 ■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション	24日 古川パーソナル日本橋
25日 古川パーソナル日本橋	26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	27日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	28日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	29日 古川パーソナル	30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	31日 古川パーソナル