

2026年7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	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	1日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90	2日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	3日 古川パーソナル	4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	5日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
6日 古川パーソナル	7日 古川パーソナル 七夕 ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	8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)	9日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	10日 古川パーソナル日本橋	11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	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	15日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 自律神経整えヨガ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	19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
20日 海の日 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 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生 ■ 21:00 nacayociダンス (レンタル)	23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	24日 古川パーソナル	25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	26日 古川パーソナル
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 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	30日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	31日 古川パーソナル	1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	2日