

2026年8月

| 月曜日               | 火曜日                                                                 | 水曜日                                                                 | 木曜日                                    | 金曜日                            | 土曜日                                                          | 日曜日                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 27日<br>古川パーソナル    | 28日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90        | 29日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                                | 30日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 シルクサスペンション   | 31日<br>古川パーソナル                 | 1日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 11:45 シルクサスペンション    | 2日<br>古川パーソナル                                             |
| 3日<br>古川パーソナル     | 4日<br>古川パーソナル<br>■ 19:00 ノルデックウォーキング<br>TOMO                        | 5日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り90<br>■ 21:00 nacayociダンス（レンタル）  | 6日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り    | 7日<br>古川パーソナル                  | 8日<br>古川パーソナル                                                | 9日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 11:45 シルクサスペンション |
| 10日<br>古川パーソナル    | 11日<br>山の日<br>古川パーソナル<br>■ 18:00 シルクサスペンション<br>■ 19:15 姿勢&綺麗な身体作り90 | 12日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                                | 13日<br>古川パーソナル<br>グループレッスンお盆休み         | 14日<br>古川パーソナル<br>グループレッスンお盆休み | 15日<br>古川パーソナル<br>グループレッスンお盆休み                               | 16日<br>古川パーソナル                                            |
| 17日<br>古川パーソナル    | 18日<br>古川パーソナル                                                      | 19日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 宇野先生ヨガ75分<br>■ 21:00 nacayociダンス（レンタル） | 20日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 宇野先生ヨガ75分 | 21日<br>古川パーソナル日本橋              | 22日<br>TAMAMIパーソナル<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 11:00 TAMAMIシルクサスペンション | 23日<br>古川パーソナル日本橋                                         |
| 24日<br>古川パーソナル日本橋 | 25日<br>古川パーソナル日本橋                                                   | 26日<br>古川パーソナル日本橋<br>■ 10:00 宇野先生ヨガ75分                              | 27日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 シルクサスペンション   | 28日<br>古川パーソナル                 | 29日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション<br>■ 11:15 姿勢&綺麗な身体作り   | 30日<br>古川パーソナル                                            |
| 31日<br>古川パーソナル    | 1日<br>古川パーソナル<br>■ 19:00 ノルデックウォーキング<br>TOMO                        | 2日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 シルクサスペンション                                 | 3日<br>古川パーソナル<br>■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り    | 4日<br>古川パーソナル                  | 5日<br>古川パーソナル<br>■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り<br>■ 11:45 シルクサスペンション    | 6日<br>古川パーソナル                                             |