

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 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 古川パーソナル
3日 古川パーソナル	4日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	5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）	6日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	7日 古川パーソナル	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	11日 山の日 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	12日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	13日 古川パーソナル グループレッスンお盆休み	14日 グループレッスンお盆休み 古川パーソナル	15日 グループレッスンお盆休み 古川パーソナル	16日 古川パーソナル
17日 古川パーソナル	18日 古川パーソナル	19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 ■ 21:00 nacayociダンス（レンタル）	20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	21日 古川パーソナル日本橋	22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	23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	26日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	27日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	28日 古川パーソナル	29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	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 ■ 19:00 ノルデックウォーキング TOMO	2日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	3日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	4日 古川パーソナル	5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	6日 古川パーソナル