

2026年10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28日 古川パーソナル	29日 古川パーソナル ■ 10:00 長府苑、古川&宇野コラ ポイベント	30日 古川パーソナル	1日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	2日 古川パーソナル	3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	4日 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックスローウォー キングTOMO
5日 古川パーソナル	6日 古川パーソナル ■ 19:00 ノルデックスウォーキング TOMO	7日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	8日 古川パーソナル ■ 20:00 シルクサスペンション	9日 古川パーソナル	10日 古川パーソナル	11日 古川パーソナル
12日 古川パーソナル スポーツの日 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:45 シルクサスペンション	13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	14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）	15日 古川パーソナル ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	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 ■ 10:00 デトックスフローヨガ75 宇野先生
19日 古川パーソナル	20日 古川パーソナル日本橋	21日 古川パーソナル日本橋 ■ 10:00 骨盤調整ヨガ75宇野先生	22日 古川パーソナル日本橋 ■ 20:00 シルクサスペンション	23日 古川パーソナル日本橋	24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	25日 古川パーソナル日本橋
26日 古川パーソナル日本橋	27日 古川パーソナル日本橋	28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）	29日 古川パーソナル	30日 古川パーソナル	31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 ■ 9:30 ノルディックスローウォー キングTOMO