2026年11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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
2日 古川パーソナル	3日 文化の日 古川パーソナル 10:00 姿勢&綺麗な身体作り 11:15 シルクサスペンション	4日 古川パーソナル 10:00 シルクサスペンション	5日 古川パーソナル 20:00 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 10:00 姿勢&綺麗な身体作り 11:15 シルクサスペンション	8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
9日 古川パーソナル	10日 古川パーソナル 19:00 ノルデックウォーキングTOMO	11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）	12日 古川パーソナル 20:00 シルクサスペンション	13日 古川パーソナル	14日 古川パーソナル	15日 七五三 古川パーソナル
16日 古川パーソナル 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	17日 古川パーソナル日本橋	18日 古川パーソナル日本橋 10:00 ヨガ75宇野先生	19日 古川パーソナル日本橋	20日 古川パーソナル日本橋	21日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル日本橋	22日 古川パーソナル日本橋 10:00 ヨガ75宇野先生
23日 勤労感謝の日 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 10:00 ヨガ75宇野先生 21:00 nacayociダンス（レンタル）	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 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	29日 古川パーソナル日本橋
30日 古川パーソナル日本橋	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	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 11:15 シルクサスペンション	6日 古川パーソナル