

2022年3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28日	1日 古川パーソナル ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	2日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	3日 古川パーソナル ■ 17:00 子供の姿勢クラス ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 シルクサスペンション	4日 古川パーソナル	5日 品田パーソナル 古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング 古川・品田・福永	6日 古川パーソナルウォーキング ■ 12:00 姿勢&綺麗な身体作り
7日 スタジオ体験会 古川パーソナル	8日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	9日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 18:00 姿勢&綺麗な身体作り (変更あり)	10日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	11日 スタジオ体験会 遠隔地リモート	12日 スタジオ体験会 古川パーソナル11:30 ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り	13日 スタジオ体験会
14日 スタジオ体験会 古川パーソナル	15日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	16日 遠隔地リモート ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り	17日 遠隔地リモート ■ 20:00 品田シルクサスペンション	18日 遠隔地リモート	19日 遠隔地リモート ■ 9:30 品田シルクサスペンション	20日 遠隔地リモート
21日 春分の日 遠隔地リモート ■ 12:00 こども食堂	22日 休講	23日 休講 スタジオ体験会	24日 休講 スタジオ体験会	25日 スタジオ体験会 遠隔地リモート 古川パーソナル10:30	26日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り ■ 11:15 シルクサスペンション	27日 スタジオ体験会 古川パーソナル 養田先生リンパ ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
28日 スタジオ体験会 古川パーソナル	29日 スタジオ体験会 古川パーソナル ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	30日 スタジオ体験会 ■ 10:00 シルクサスペンション ■ 18:00 姿勢&綺麗な身体作り	31日 スタジオ体験会 ■ 17:00 子供の姿勢クラス ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	1日	2日	3日