

# 2022年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
		古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	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	古川パーソナル	古川パーソナル ■ 9:30 ノルディックウォーキング ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り <small>古川、品田、愛</small>	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	7日	8日	9日	10日	11日	12日
古川パーソナル	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	■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	■ 20:00 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	遠隔地リモート	TAMAMI/パーソナル ■ 9:30 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	■ 20:00 品田先生シルクサスペンション	遠隔地リモート	TAMAMI/パーソナル ■ 9:30 品田先生シルクサスペンション	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	休講	■ 20:00 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	遠隔地リモート	古川パーソナル ■ 9:30 姿勢&綺麗な身体作り	古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り ■ 養田先生リンパマッサージ
27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
古川パーソナル	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	古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	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			