

# 2022年7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 ■ 17:45 シルクサスペンション ■ 19:00 姿勢&綺麗な身体作り	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 ■ 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	1日 古川パーソナル	2日 古川パーソナル TAMAMIパーソナル16:00以降 ■ 9:30 ノルディックウォーキング古川、品田、愛	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	5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	6日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	7日 ■ 20:00 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	8日 遠隔地リモート 古川パーソナル東京	9日 古川パーソナル東京 スタジオ休講	10日 古川パーソナル東京
11日 古川パーソナル東京	12日 古川パーソナル東京 ■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	13日 古川パーソナル東京 ■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	14日 古川パーソナル東京 ■ 20:00 品田先生シルクサスペンション	15日 遠隔地リモート 古川パーソナル東京	16日 TAMAMIパーソナル 古川パーソナル東京 ■ 9:30 品田先生シルクサスペンション	17日 古川パーソナル東京
18日 海の日 スタジオ休講	19日 古川パーソナル東京 ■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	20日 古川パーソナル東京 ■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	21日 古川パーソナル東京 ■ 20:00 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	22日 遠隔地リモート 古川パーソナル東京	23日 TAMAMIパーソナル16:00以降 古川パーソナル東京 ■ 9:30 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	24日 養田先生リンパマッサージ 古川パーソナル東京 ■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り
25日 古川パーソナル	26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	27日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	28日 古川パーソナル ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 シルクサスペンション	29日 遠隔地リモート 古川パーソナル	30日 古川パーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション	31日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り