

# 2022年8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日 古川パーソナル	2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	3日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	4日 古川パーソナル ■ 17:00 子供姿勢クラス (オンライン) ■ 18:30 シルクサスペンション ■ 20:00 姿勢&綺麗な身体作り	5日 古川パーソナル オンライン古川パーソナル	6日 古川パーソナル ■ 8:00 ノルディックウォーキング 古川 品田 愛 ■ 9:45 姿勢&綺麗な身体作り	7日 古川パーソナル ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
8日 古川パーソナル	9日 古川パーソナル東京 ■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	10日 古川パーソナル東京 ■ 10:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	11日 山の日 古川パーソナル東京 ■ 13:00 品田先生姿勢&綺麗な身体作り	12日 古川パーソナル東京 オンライン古川パーソナル	13日 下関スタジオお盆休み 古川パーソナル東京	14日 下関スタジオお盆休み 古川パーソナル東京
15日 下関スタジオお盆休み 古川パーソナル東京	16日 下関スタジオお盆休み 古川パーソナル東京	17日 下関スタジオお盆休み 古川パーソナル東京	18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	19日 古川パーソナル東京 オンライン古川パーソナル	20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	21日 古川パーソナル東京 養田先生リンパマッサージ
22日 古川パーソナル東京	23日 古川パーソナル東京 ■ 19:00 愛先生姿勢&綺麗な身体作り	24日 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 古川パーソナル東京 ■ 20:00 品田先生シルクサスペンション	26日 古川パーソナル東京 オンライン古川パーソナル	27日 古川パーソナル ■ 9:30 シルクサスペンション	28日 Ruri light in 下関 ■ 10:00 姿勢&綺麗な身体作り
29日 古川パーソナル ■ 18:30 シルクサスペンション 予備日	30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	31日 古川パーソナル ■ 10:00 シルクサスペンション	1日	2日	3日	4日