

日曜	10/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/1	2	3	4	5
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	-	A	-	A	A	A	-	-	A	-	A	A	A	-	-	A	-	A	A	A	-	-	A	-	A	-	A	-
	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	踊	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	-	B	-
	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	-	瞑	-
	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	-	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	-	D	-
備考	体育の日																									文化の日		

◎スケジュール時間

- Aクラス AM11:30~PM1:00
- Bクラス PM1:30~PM3:00
- Cクラス PM5:15~PM6:45
(土曜日のみ PM4:15~PM5:45)
- Dクラス PM7:10~PM8:40
(土曜日のみ PM6:10~PM7:40)
※ただし第三土曜日はおやすみです。

◎踊 = ハートフル踊雅(ヨーガとリズムダンス)

◎瞑 = 瞑想コース(ヨーガと瞑想)

◎毎週火曜日に設けていた「女性専用クラス」は9月を以て終了、一般コースとなります

◎風邪が流行っています。注意しましょう。

日曜	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	12/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	-	A	-	A	A	A	-	-	A	-	A	A	A	-	-	-	-	-	A	A	-	-	A	-	A	A	A	-	-	A	-	A	A	A	-
	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	踊	-	-	B	-	-	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-
	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	-	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	瞑	-
	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	-	-	-	D	-	-	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-
備考																		勤労感謝の日																	

●予約のお申し込みはお早めに。定員4名になり次第、締切となります。●予約後のキャンセルはお早目にお申し出下さい。尚、当日のキャンセルは運営に支障をきたしますのでご遠慮下さい。

【ヒロコヨーガランドHP Add.】

<http://ricky.jp/yogatop.html>

