

日曜	8/20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	9/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
月曜	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	-
スタジオ	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	踊	-
スタジオ	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-
スタジオ	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	-	-
備考									Aクラスはお休みです。																			

◎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)

個 = パーソナルコース(個人指導)

◎カリキュラム変更のお知らせ

7月より火・木曜日のCクラスを廃止し、「個人指導」の時間に充てます。個人の体調に合わせたポイントレッスンをご体験下さい。

日曜	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	10/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
月曜	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	A	A	-	
スタジオ	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	踊	-
スタジオ	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	
スタジオ	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	-	-	
備考	敬老の日						秋分の日	振替休日														体育の日														

個 コースは
会員さん個別に
レッスンができて
狙い目よ



●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>