



心と身体にやすらぎを

# ヒロコ・ヨーランド ● 日程表 (10/22~12/23)

お申し込み・お問い合わせはお電話で。

0422-23-0851 (スタジオ)

日曜	10/22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	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	-
	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	-	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	踊	-
	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	-	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-
	-	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。											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

- ・ヨガダンスのある11/17、12/15の土曜日はDクラスを臨時に設けました。
- ・11/23は祝日ですがA・Bクラスを行います。

日曜	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	12/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	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	A	-
	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	踊	-	-	B	-	B	B	B	-
	-	個	-	個	-	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-	-	個	-	個	C	C	-
	-	D	-	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																														天皇誕生日

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。

【ヒロコヨーランドHP Add.】  
<http://ricky.jp/yogatop.html>