



心と身体にやすらぎを

ヒロコ・ヨーガランド ● 日程表 (6/24~8/25)

2024年(令和6年)

お申し込み・お問い合わせはお電話で。

0422-23-085 (スタジオ)

日曜	6/24	25	26	27	28	29	30	7/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	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	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-
	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-
	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-
備考											検診(病院)											海の日						

◎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 PM4:30~PM6:00(土曜日のみ)
- Dクラス PM6:00~PM7:30(木曜日のみ)

◎8/11~15は夏休みです。

※ヒロコヨーガで暑熱順化を。

暑熱順化とは体が暑さに慣れること。「やや暑い環境」で、「ややキツイと感じる」運動を1日30分行くと良いです。自転車に乗る、お風呂に入る等。早歩き3分、ゆっくり歩き3分を繰り返すことも良いようです。体を暑さに慣らし、暑い夏を乗り切りましょう。

日曜	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
	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	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	-	-	-	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-		
	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	C	-			
	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-		
備考																						山の日	振替休日	夏休み	夏休み	夏休み											
																						夏のお休み															



●予約のお申し込みはお早めに。定員3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>