



心と身体にやすらぎを

ヒロコ・ヨーガランド ● 日程表 (8/26~10/27)

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	8/26	27	28	29	30	31	9/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	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	-
	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-
	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	C	-	-	-	-	-	-	-	C	-
	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-
備考																						敬老の日						秋分の日

◎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)

◎急に涼しくなると体調を崩しやすいのでご用心!

昨年の傾向ですと9月一杯は暑さが続き、急に寒暖が激しくなっています。徐々にからだを慣らしていきましょう。

*10/3(木)=検診日でお休みです。

日曜	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	22	23	24	25	26	27
	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	A	-
	-	B	-	B	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	-	-	-	-	-	-	D	-	-	-
備考	振替休日										検診(病院)											スポーツの日													



●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>