



心と身体にやすらぎを

ヒロコ・ヨーガランド ● 日程表 (6/5~8/6)

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	6/5	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	7/1	2
	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	-	-	Wa	-	A	A	A	-	-	Wa	-	A	A	A	-	-	Wa	-	A	A	A	-
	-	Wb	-	B	B	B	-	-	Wb	-	B	B	踊	-	-	Wb	-	B	B	B	-	-	Wb	-	B	B	B	-
	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	瞑	-
	-	Wd	-	D	D	D	-	-	Wd	-	D	D	-	-	-	Wd	-	D	D	D	-	-	Wd	-	D	D	D	-
備考																												

◎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。
- 毎週火曜日 全クラス女性専用

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)

■メッセージ

いよいよ、夏へシーズンイン。だんだん早くなる季節の移ろい。変動もその分、激しくなります。水分補給と体温管理、湿度対策を今から心がけましょう。

日曜	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	28	29	30	31	8/1	2	3	4	5	6
	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	-	Wa	-	A	A	A	-	-	Wa	-	A	A	A	-	-	Wa	-	A	A	A	-	-	Wa	-	A	A	A	-	-	--	-	A	A	A	-
	-	Wb	-	B	B	B	-	-	Wb	-	B	B	踊	-	-	Wb	-	B	B	B	-	-	Wb	-	B	B	B	-	-	Wb	-	B	B	B	-
	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	C	-	-	Wc	-	C	C	瞑	-
	-	Wd	-	D	D	D	-	-	Wd	-	D	D	-	-	-	Wd	-	D	D	D	-	-	Wd	-	D	D	D	-	-	Wd	-	D	D	D	-
備考															海の日																				

●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ご遠慮下さい。

【ヒロコヨーガランドHP Add.】

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

