



心と身体にやすらぎを

ヒココ・ヨーガランド ● 日程表 (4/16~6/17)

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	4/16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
月曜	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	踊	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	-	-	-	-	B	-	B	B	B	-
	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	-	-	-	-	C	-	C	C	C	-
	-	D	-	D	D	-	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	-	-	-	-	-	D	-	D	D	D	-
備考														昭和の日	振替休日			憲法記念日	みどりの日	こどもの日								

◎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(ヨーガとリズムダンス)

瞑 = 瞑想コース(ヨーガと瞑想)

◎5/3は祭日ですが臨時開講いたします。
※A、Bクラスは通常時間、Cクラスは4:15~5:45となります。連休の狭間、旅行に行きそびれた貴方、お待ちしております。

日曜	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	6/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
月曜	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	A	-	
	-	B	-	B	B	踊	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	踊	-
	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	瞑	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	
	-	D	-	D	D	-	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	D	D	-	-
備考																																					

●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。

【ヒココヨーガランドHP Add.】

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

