



心と身体にやすらぎを

ヒココ・ヨーガランド ● 日程表 (4/29~6/30)

H.31

R.元

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 | 4/29 | 30 | 5/1 | 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 |
|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 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 | 踊 | - | - | B | - | B | B | B | - |
| | - | C | - | 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 | - |
| 備考 | 昭和の日 | 退位の日 | 即位の日 | 国民の休日 | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

◎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)

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

10連休のうち、4/30、5/2、5/3はレッスンを行います。ただし、Cクラスは通常より15分早めたPM17:00開始となりますのでご注意ください。

| 日曜 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 6/1 | 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 | 28 | 29 | 30 | |
|------|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 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 | 踊 | - | - | B | - | B | B | B | - | - | B | - | B | B | B | - | |
| | - | 個 | - | 個 | C | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6/4のAクラスはお休みです。



●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。

【ヒココヨーガランドHP Add.】

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