



心と身体にやすらぎを

# ヒロコ・ヨーガランド ● 日程表 (7/7~9/7)

2025年(令和7年)

お申し込み・お問合わせはお電話で。

TEL.0422-23-0851(スタジオ)

TEL.042-339-0377(自宅)

| 日曜   | 7/7 | 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 |
|------|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-----|---|---|
|      | 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   |     |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 海の日 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 健診でお休み |     |   |   |

## ◎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)

◎7/31は健診でお休みです。  
 ◎8/13・14・15は夏休み(旧盆)です。  
 今年の夏も暑さがかなりキツそうです。早めに暑熱順化を済ませ、夏バージョンの身体でこの時期を乗り切りましょう。

| 日曜   | 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 | 30 | 9/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------|---|---|---|---|---|---|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---|---|
|      | 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 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |   |   |

暑いから!  
 のんびり  
 いきましょう



●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ご遠慮下さい。

【ヒロコヨーガランドHP Add.】  
<http://ricky.jp/yogatop.html>