



心と身体にやすらぎを

ヒロコ・ヨーガランド ● 日程表 (H24.2/13~4/1)

日曜	2/13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	3/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	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	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	-	C	-	C	踊	C	-
	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	D	踊	瞑	-	-	D	-	D	D	D	-	-	D	-	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 PM4:00~PM5:30)
- Dクラス
PM7:10~PM8:40
(土曜日のみ PM6:00~PM7:30)

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)

日曜	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4/1	
	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	-	
	-	B	-	B	B	B	-	-	-	-	B	B	B	-	-	B	-	B	B	B	-	
	-	C	-	C	C	C	-	-	-	-	C	C	C	-	-	C	-	C	C	C	-	
	-	D	-	D	D	瞑	-	-	-	-	D	踊	D	-	-	D	-	D	D	D	-	
備考									春分の日													

お読み下さい。

- 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。尚、予約後のキャンセルはお早めにお申し出下さい。)
- 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。

