



2022 December

~ Lesson Schedule ~

~KAMAL HOLOSTIC APPROACH YOGA~

KAMALパッケージのクラスは毎週下記のスケジュールで行います。
 KAMAL・朝ヨガ 月曜～金曜 8:30～9:00 (SG) 9:30～10:00 (JP) KAMAL・夜ヨガ 火曜、金曜 20:30～21:00 (SG) 21:30～22:00 (JP)
 KAMALワークショップ・11日 (日) 10:30 (JP)新大久保 (MOMO)・15日 (木) 10:30/11:40 戸屋 (SAYA)・22日 (木) 11:00 オンライン (AYA)
 ※SAYAYOGA, KAMALとも、スケジュールは、講師の急な都合により、変更になる場合がございます。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
11/27	11/28	11/29	11/30	1	2	3
10:30～11:45 (75分) TOMOKO 【お祝い併用】SUNDAY YOGA～リチャージ&リフレッシュ～	10:00～11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ 11:00～12:00 TOMOKO NADA FLOW～サリド“バ”イレーション～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】ホムモン/バランス～女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ～	09:45～10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー～コアの強化と安定～ 09:45～10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00～12:15 (75分) SAYA 【オンライン】365日の陰ヨガ 11:00～12:00 HIROKO ハタヨガ～ベーシック～ 12:15～13:15 KYOKO ストレッチヨガ～柔軟性を高める～ 12:30～13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45～10:45 SAYANA 【お祝い併用】肩こり&首こりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】マタニティヨガ 12:30～13:30 AYA 【オンライン】コンディショニングヨガ～運動機能を高める～ 13:30～14:45 (75分) HIROKO 陰陽フロー～心身のバランスを保つ～ 21:00～22:00 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA1	08:30～09:30 AYA 【オンライン】コディショニングヨガ～苦手を知って運動機能を高める～ 09:45～10:45 TOMOKO 【お祝い併用】マインドフルネスヨガ～アサナ・呼吸・瞑想～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】産後ヨガ～ママ&ベビー～ 11:00～12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15～13:15 KYOKO プレスワークフロー～呼吸を深める～ 21:00～22:00 TOMOKO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ～心身の回復、自分を知る～	09:15～10:15 SAYA 【オンライン】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整える30分”31”～ 09:45～10:45 HIROKO ベーシックアサナ 10:30～11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ～ベーシック～ 11:00～12:00 HIROKO デトックス～老廃物を流す～ 14:00～15:00 TOMOKO 【お祝い併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～	10:30～11:45(75分) SAYANA 【お祝い併用】ハタヨガ (基礎) 10:30～11:45(75分) SAYA 10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 17:00～18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
4	5	6	7	8	9	10
10:30～11:45 (75分) TOMOKO 【お祝い併用】SUNDAY YOGA～リチャージ&リフレッシュ～	10:00～11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ 11:00～12:00 TOMOKO NADA FLOW～サリド“バ”イレーション～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】ホムモン/バランス～女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ～	09:45～10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー～コアの強化と安定～ 09:45～10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00～12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00～12:00 HIROKO ハタヨガ～ベーシック～ 12:15～13:15 KYOKO ストレッチヨガ～柔軟性を高める～ 12:30～13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45～10:45 SAYANA 【お祝い併用】肩こり&首こりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】マタニティヨガ 13:30～13:45 (75分) HIROKO 陰陽フロー～心身のバランスを保つ～ 21:00～22:00 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA1	08:30～09:30 AYA 【オンライン】コディショニングヨガ～苦手を知って運動機能を高める～ 09:45～10:45 KYOKO 【年末特別】おうちでできるヨガ”7”～”10”お礼を使ったリチャージ～ 11:00～12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 21:00～22:00 TOMOKO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ～心身の回復、自分を知る～	09:15～10:15 SAYA 【オンライン】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整える30分”31”～ 09:45～10:45 HIROKO ベーシックアサナ 10:30～11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ～ベーシック～ 11:00～12:00 HIROKO デトックス～老廃物を流す～ 14:00～15:00 TOMOKO 【お祝い併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～	10:30～12:00 (90分) SAYANA 【お祝い併用】ワークショップ”おうちでできるヨガ”～”13”～”14”お礼を使ったリチャージ～ 10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 17:00～18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
11	12	13	14	15	16	17
10:30～11:45 (75分) TOMOKO 【お祝い併用】SUNDAY YOGA～リチャージ&リフレッシュ～	10:00～11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ 11:00～12:00 TOMOKO NADA FLOW～サリド“バ”イレーション～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】ホムモン/バランス～女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ～	09:45～10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー～コアの強化と安定～ 09:45～10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00～12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00～12:00 KYOKO ハタヨガ～ベーシック～ 12:15～13:15 KYOKO ストレッチヨガ～柔軟性を高める～ 12:30～13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45～10:45 SAYANA 【お祝い併用】肩こり&首こりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】マタニティヨガ 13:30～14:30 TOMOKO 【お祝い併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～ 21:00～22:00 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA1	08:30～09:30 AYA 【オンライン】コディショニングヨガ～苦手を知って運動機能を高める～ 09:45～10:45 TOMOKO 【お祝い併用】マインドフルネスヨガ～アサナ・呼吸・瞑想～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】産後ヨガ～ママ&ベビー～ 11:00～12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 21:00～22:00 TOMOKO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ～心身の回復、自分を知る～	09:15～10:15 SAYA 【オンライン】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整える30分”31”～ 09:45～10:45 SAYANA ベーシックアサナ 10:30～11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ～ベーシック～ 11:00～12:00 SAYANA リラクソロジー～自律神経を整える～	10:30～11:45(75分) SAYANA 【お祝い併用】ハタヨガ (基礎) 10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 17:00～18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
18	19	20	21	22	23	24
10:30～11:45 (75分) TOMOKO 【お祝い併用】SUNDAY YOGA～リチャージ&リフレッシュ～	09:30～12:30 TOMOKO 【ワークショップ】小豆のアイロー作り&リチャージ”30” 10:00～11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ	09:45～10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー～コアの強化と安定～ 09:45～10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00～12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00～12:00 KYOKO ハタヨガ～ベーシック～ 12:15～13:15 KYOKO ストレッチヨガ～柔軟性を高める～ 12:30～13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45～10:45 SAYANA 【お祝い併用】肩こり&首こりほぐしヨガ～正しい姿勢作り～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】血流改善ヨガ～ほぐし、あたため、流す～ 12:15～13:15 TOMOKO 【お祝い併用】マタニティヨガ	08:30～09:30 AYA 【オンライン】コディショニングヨガ～苦手を知って運動機能を高める～ 09:45～10:45 TOMOKO 【お祝い併用】マインドフルネスヨガ～アサナ・呼吸・瞑想～ 11:00～12:00 TOMOKO 【お祝い併用】産後ヨガ～ママ&ベビー～ 11:00～12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15～13:15 KYOKO プレスワークフロー～呼吸を深める～ 21:00～22:00 TOMOKO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ～心身の回復、自分を知る～	09:15～10:15 SAYA 【オンライン】YOGA FOR WOMEN～心と身体を整える30分”31”～ 09:45～10:45 SAYANA ベーシックアサナ 10:30～11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ～ベーシック～ 11:00～12:00 SAYANA リラクソロジー～自律神経を整える～ 14:00～15:00 TOMOKO 【お祝い併用】リストラティブヨガ～心身の回復、自分を知る～	10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 17:00～18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
25	26	27	28	29	30	31
年末年始休業 Christmas Day	10:00～11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ	09:45～10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00～12:15 (75分) SAYA 【オンライン】365日の陰ヨガ 12:30～13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	年末年始休業 スタジオクローズ	年末年始休業 スタジオクローズ	年末年始休業 スタジオクローズ	年末年始休業 スタジオクローズ