



2024 June Lesson Schedule

KAMAL HOLISTIC APPROACH YOGA

●今月のワークショップ●(すべて日本時間)

SAYA(芦屋・対面)

6/11・25(火)10:30~12:40

6/1(土)16:15~18:30

6/15(土)17:30~18:30

AYA(オンライン)

6/14(金)10:30~11:45

※SAYAYOGA/KAMALとも、スケジュールは、講師の急な都合により、変更させていただく場合があります。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	1
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ TOMOKO ★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA ★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA ★★	11:00~12:00 ハタヨガ TOMOKO ★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA ★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	9:30~10:30 ベーシック AYA ★★				
2	3	4	5	6	7	8
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ TOMOKO ★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA ★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA ★★	11:00~12:00 ハタヨガ TOMOKO ★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA 代講AYA ★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	9:30~10:30 ヨガセラピー~心と身体を整える~ SAYA ★★				
9	10	11	12	13	14	15
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ TOMOKO ★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA ★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA ★★	11:00~12:00 ハタヨガ TOMOKO ★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA ★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	9:30~10:30 ベーシック AYA ★★		20:30~21:00 睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★		
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ TOMOKO ★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA ★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA ★★	11:00~12:00 ハタヨガ TOMOKO ★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA ★★
		9:30~10:30 ヨガセラピー~心と身体を整える~ SAYA ★★				
23	24	25	26	27	28	29
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ TOMOKO ★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA ★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA ★★	11:00~12:00 ハタヨガ TOMOKO ★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA ★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	9:30~10:30 ベーシック AYA ★★		20:30~21:00 睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★		
30						
						スタジオ/オンライン併用 スタジオ オンライン オンライン(30分)