



2023 November

~ Lesson Schedule ~

~KAMAL HOLOSTIC APPROACH YOGA~

今月のワークショップ●16日(木)●28日(火) 10:30/11:40 (JP)芦屋 (SAYA) ●9日(木) ●16日(木) 10:00 (SG) 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
10月29日	10月30日	10月31日	1	2	3	4
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	09:30~10:30 代 AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 10:00~11:00 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベアシック~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~オープンレベル~ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13科~の循環~ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベアシック~ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベアシック~ 13:00~14:00 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~太陽礼拝からゲイミクな動きへ~	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 13:30~14:30 KYOKO ベアシック
5	6	7	8	9	10	11
10:00~12:30 (150分) MANOJ&SAYA 【オンライン】【特別ワークショップ】心と身体、生き方が楽になる知恵 10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 10:00~11:00 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベアシック~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~オープンレベル~ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ボルネオパンスー女性のライフステージの変化に合わせたヨガ~	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13科~の循環~ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベアシック~ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベアシック~ 13:00~14:00 TOMOKO 【わらわ併用】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 13:30~14:30 KYOKO ベアシック
12	13	14	15	16	17	18
シンガポールの祝日 Deepavali スタジオクローズ	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 10:00~11:00 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベアシック~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~オープンレベル~ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13科~の循環~ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベアシック~ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベアシック~ 13:00~14:00 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~太陽礼拝からゲイミクな動きへ~	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 13:30~14:30 KYOKO ベアシック
19	20	21	22	23	24	25
10:00~13:00 (180分) MANOJ&SAYA 【オンライン】【特別ワークショップ】心と身体、生き方が楽になる知恵 10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 10:00~11:00 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベアシック~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~オープンレベル~ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ボルネオパンスー女性のライフステージの変化に合わせたヨガ~	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13科~の循環~ 13:00~15:00 (120分) TOMOKO 【わらわ併用】【ワークショップ】-自分と家族のために学ぶ-自律神経の働きと	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベアシック~ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベアシック~ 13:00~14:00 TOMOKO 【わらわ併用】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 13:30~14:30 KYOKO ベアシック
26	27	28	29	30		
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	09:30~10:30 代 AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 10:00~11:00 KYOKO 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベアシック~	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ-ヨガ~オープンレベル~ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13科~の循環~ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-		