



2024 August

~ Lesson Schedule ~

~カレンダーの表示について~

※時間の表示、(JP)は日本時間、それ以外はシンガポール時間です。
 ※【カマル】と表示されているものも、どなたでもご受講いただけます。
 ※★の数は運動量の目安です。

※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
7/28	7/29	7/30	7/31	1	2	3
	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】姿勢改善ヨガ AYA ★★			
10:30~11:45 (75分) 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 YUKI ★★	11:30~12:30 ペーシックヨガ YUKI ★★					16:00~17:00 【オンライン】呼吸とリラクゼーション SAYA ★★
4	5	6	7	8	9	10
	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセビ〜心と身体を整える〜 SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★	10:30~11:30 【カマル対面】高崎 AYA ★★		10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
10:30~11:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★				10:30~12:40 (JP) 【カマル対面】戸屋 SAYA ★★		
				20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★		
11	12	13	14	15	16	17
	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセビ〜心と身体を整える〜 SAYA ★★	お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み
10:30~11:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】高崎 AYA ★★					
18	19	20	21	22	23	24
お盆休み	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセビ〜心と身体を整える〜 SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★		10:30~11:45 (JP) 【カマル対面】戸屋 SAYA ★★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
					10:30~12:40 (JP) 【カマル対面】戸屋 SAYA ★★	16:15~18:30 (JP) 【カマル対面】戸屋 SAYA ★★
					20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★	
25	26	27	28	29	30	31
	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセビ〜心と身体を整える〜 SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★			10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
10:30~11:30 【オンライン】ハ〜ラックガ AYA ★★						