



2023 September

~ 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・水・金 7:30~8:00 (SG) 8:30~9:00 (JP) KAMAL・夜ヨガ 火 20:30~21:00 (SG) 21:30~22:00 (JP)
 今月のワークショップ●6日(水)●20日(水) 10:30/11:40 (JP) 芦屋 (SAYA) ●15日(木)●31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 8/27	Mon 8/28	Tue 8/29	Wed 8/30	Thu 8/31	Fri 9/1	Sat 9/2
		09:30~10:30 【オンライン】SAYAYOGA3 SAYA ***	09:45~10:45 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ AYA **	10:00~11:00 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **	09:30~10:30 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 SAYA **	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 SAYA **
10:30~11:45 (75分) 【ワライ併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 TOMOKO **	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA **	10:45~12:00 (75分) 【オンライン】ベースック SAYA **	11:15~12:15 NADA FLOW〜サウンド・バイ・イメーション〜 TOMOKO **	11:15~12:15 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **		
	11:15~12:15 【ワライ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 TOMOKO **	11:00~12:00 ハタヨガ〜ベースック〜 KYOKO **	12:30~13:30 【ワライ併用】ヨガニドラ TOMOKO **	12:30~13:30 【ワライ併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 KYOKO **		
	12:30~13:30 【ワライ併用】マタニティヨガ TOMOKO *	12:15~13:15 ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 KYOKO **		21:00~22:00 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- SAYA *		13:30~14:30 ベースック KYOKO **
3	4	5	6	7	8	9
		09:30~10:30 【オンライン】SAYAYOGA3 SAYA ***	09:45~10:45 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ AYA **	10:00~11:00 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **	09:30~10:30 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 SAYA **	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 SAYA **
10:30~11:45 (75分) 【ワライ併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 TOMOKO **	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA **	10:45~12:00 (75分) 【オンライン】ベースック SAYA **	11:15~12:15 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜オープンレベル〜 KYOKO **	11:15~12:15 【ワライ併用】巡りヨガ〜血流・呼吸・1344〜の循環〜 TOMOKO **		
	12:30~13:30 【ワライ併用】マタニティヨガ TOMOKO *	11:15~12:15 ハタヨガ〜ベースック〜 KYOKO **	13:30~14:30 【ワライ併用】モルパランス〜女性のライフステージの関心を含むヨガ〜 TOMOKO **	12:30~13:30 【ワライ併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 TOMOKO **	11:30~12:30 ハタヨガ〜ベースック〜 TOMOKO **	
				21:00~22:00 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- SAYA *	13:00~14:00 【ワライ併用】リストラティブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜 TOMOKO *	13:30~14:30 ベースック KYOKO **
10	11	12	13	14	15	16
		09:30~10:30 【オンライン】SAYAYOGA3 SAYA ***	09:45~10:45 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ AYA **	10:00~11:00 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA2 SAYA **	
10:30~11:45 (75分) 【ワライ併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 TOMOKO **	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA **	10:45~12:00 (75分) 【オンライン】ベースック SAYA **	11:15~12:15 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜オープンレベル〜 KYOKO **	11:15~12:15 【ワライ併用】巡りヨガ〜血流・呼吸・1344〜の循環〜 TOMOKO **		
	12:30~13:30 【ワライ併用】マタニティヨガ TOMOKO *	11:15~12:15 ハタヨガ〜ベースック〜 KYOKO **	13:30~14:30 【ワライ併用】ヨガニドラ TOMOKO *	12:30~13:30 【ワライ併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 TOMOKO **	11:30~12:30 ハタヨガ〜ベースック〜 TOMOKO **	13:30~14:30 ベースック KYOKO **
				21:00~22:00 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- SAYA *	13:00~14:00 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜太陽礼拝からダ'イミックな動きへ〜 KYOKO ***	
17	18	19	20	21	22	23
		09:30~10:30 【オンライン】SAYAYOGA3 SAYA ***	09:45~10:45 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ AYA **	10:00~11:00 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **	09:30~10:30 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 SAYA **	10:30~11:45(75分) 【ワライ併用】ハタヨガベースック SAYA **
10:30~11:45 (75分) 【ワライ併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 TOMOKO **	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA **	10:45~12:00 (75分) 【オンライン】ベースック SAYA **	11:15~12:15 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜オープンレベル〜 KYOKO **	11:15~12:15 【ワライ併用】巡りヨガ〜血流・呼吸・1344〜の循環〜 TOMOKO **		
	12:30~13:30 【ワライ併用】マタニティヨガ TOMOKO *	11:15~12:15 ハタヨガ〜ベースック〜 KYOKO **		12:30~13:30 【ワライ併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 TOMOKO **	11:30~12:30 ハタヨガ〜ベースック〜 TOMOKO **	13:30~14:30 ベースック KYOKO **
				21:00~22:00 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- SAYA *	13:00~14:00 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜太陽礼拝からダ'イミックな動きへ〜 KYOKO ***	
24	25	26	27	28	29	30
		09:30~10:30 【オンライン】SAYAYOGA3 SAYA ***	09:45~10:45 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ AYA **	10:00~11:00 【ワライ併用】ベースックヨガ TOMOKO **	09:30~10:30 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 SAYA **	10:30~11:45(75分) 【ワライ併用】ハタヨガベースック SAYA **
10:00~13:00 (180分) MANOJI&SAYA 【オンライン】[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 【ワライ併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 **	10:00~11:00 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA **	10:00~11:00 ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 KYOKO **	11:15~12:15 ヴァンヤサフロ〜ヨガ〜オープンレベル〜 KYOKO **	11:15~12:15 【ワライ併用】巡りヨガ〜血流・呼吸・1344〜の循環〜 TOMOKO **		
	12:30~13:30 【ワライ併用】マタニティヨガ TOMOKO *	11:15~12:15 ハタヨガ〜ベースック〜 KYOKO **	13:45~14:45 【ワークショップ】ヨガニドラの音響的効果 SAYA **	12:30~13:30 【ワライ併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 TOMOKO **	11:30~12:30 ハタヨガ〜ベースック〜 TOMOKO **	13:30~14:30 ベースック KYOKO **
		12:30~13:45 (75分) 【ワライ併用】陰×陽ベースック SAYA **		13:00~15:30 (150分) 【ワライ併用】[ワークショップ]更年期をスムーズに乗り切る栄養の摂り方 TOMOKO **	13:00~14:00 【ワライ併用】リストラティブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜 TOMOKO *	
				21:00~22:00 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- SAYA *		