



2024 October

~ 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
9月29日	9月30日	1	2	3	4	5
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リツクガ AYA ★★			10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
6	7	8	9	10	11	12
10:10~11:10 (JP) 【カマル対面】東京・初台 (前半) 11:20~12:20 (JP) 【カマル対面】東京・初台 (後半) 10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ AYA AYA YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リツクガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) 12:30~13:30 ハタヨガ 20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA SAYA YUKI ★★		10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★ 16:15~17:15 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 17:30~18:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リツクガ AYA ★★		10:30~11:45 (JP) 【カマルオンライン講座】アーユルヴェーダ・スル° 儀講座 AYA 12:30~13:30 ハタヨガ 代SAYA ★★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
20	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ 代SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ 代SAYA ★★		09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リツクガ AYA ★★			10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★ 16:15~17:15 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 17:30~18:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA
27	28	29	30	31		
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ AYA ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リツクガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) 20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA SAYA SAYA ★		