

1 月の NEWS

※お申し込み、お問い合わせは公式 LINE または sayayogasg@gmail.com よりお問い合わせください。

公式 LINE のご登録は、以下からお願いします。☞

・シンガポールにお住まいの方は[こちら](#)から

・日本、その他の国にお住まいの方は[こちら](#)から

① 講師 SAYA のシンガポール対面スケジュール

[予約サイト](#)からご確認ください。

パーソナルサービスも限定数でご案内可能です。(※各 1 時間です。SGD 表記)

○パーソナルセッション 140

○整体セッション 85

② 講師 AYA の西洋占星術講座開講決定

出生ホロスコープを、自分で読めるようになるための「西洋占星術・基礎コース」について、無料の説明会を行います。
講座内容のご紹介と、Q&A の時間を予定しています。

◎無料説明会日程(アーカイブ付)

【1 月 16 日(金)10:00～】

※時間は日本時間です。

※所要時間は 45 分～60 分を予定しています。

※お申し込みは、[予約サイト](#)から。

③ ✨ PICK UP ✨ 朝ヨガ

🌱 頑張らなくていい朝が、人生を前に進める～2026 年春に向けて～ 🌱

年の変わり目って、

「何か変えたいな」

そんな気持ちが、ふと芽生える時期ですよ。

でも忙しい毎日の中で、

気づけばまた同じリズムに戻ってしまう。

だから私は、朝のほんの短い時間を、自分に返る時間として大切にしています。

1 月から 3 月。

冬から春へ向かうこの 3 ヶ月は、

未来に向けて土台を整えるのに、とてもいい時期。

この時間を、
流されて過ごすのではなく、
自分で未来を創造し、進んでいく力を育てる時間にできたらと思っています。

もし、
・一人だと続かない
・春には少し違う自分でいたい
そんな気持ちがあれば、
1〜3月の朝を、私たちと一緒に過ごすという選択もあります。

必要な方だけが、必要なタイミングで。

来年の春、
「ちゃんと自分で進んできた」と言える自分でいられますように。

オンライン参加し放題！【月曜〜金曜 6:10-6:30(日本時間)】

画面オフOK／パジャマOK／起きられない日があっても大丈夫(講師もたまに素の状態です。笑)
椅子に座るスペースがあればOK！お気軽にご参加ください。

3月までのプロモーション価格 💰

※単位は円

3900 / 月

※必要な方には、+ 2000 で録画をお渡しします。お気軽にお問い合わせください。

〈実際の声〉

- ・マインドのあり方が変わった
- ・1日が効率的に過ごせる
- ・パフォーマンスが上がった
- ・自分を大切にできている感覚がある
- ・他人に振り回されなくなった
- ・「疲れた」が口癖じゃなくなった

👉 詳細は[こちら](#)から

👉 SAYA の体感する朝活レポート

[ブログ](#)に載せています！ぜひ読んでみてください。

④【人気】生まれてきた理由や今世での目的を知る魂の占星術コラボセッション

2026年2月平日追加開催決定 ✨

⑤インド中央政府認定日本語通訳付き『インストラクター養成講座』

【2026 年 5 月～7 月開講】

詳しい日程は、決まり次第お知らせします。

<https://www.sayayogasg.com/yicc>

●イベント&ワークショップ●

🌿 兵庫芦屋（平日） 🌿

1/29(木)

・前半…10:30-11:30

「フロースタイルヨガ～巡りの良い身体と穏やかなマインド～」

・後半…11:40-12:40

「呼吸&サンカルパ瞑想」

🌿 兵庫芦屋（週末） 🌿

11/15(土)

・前半…16:15-17:15

「フロースタイルヨガ～巡りの良い身体と穏やかなマインド～」

・後半…17:30-18:30

「シンギングボウル～音浴～」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 東京初台 🌿

1/ 18(日) 10:05-11:45

「胃腸のヨガセラピー × サンカルパ瞑想～新しい年を軽やかに～」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 奈良学園前 🌿

グループプレッスン

～毎週月曜～

10:00-11:00

「女性のためのヨガセラピー」

11:15-12:15

「ヨガニドラとシンギングボウル」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 兵庫芦屋 🌿 🌿 奈良学園前 🌿 は、

パーソナルセッション中心に行っています。毎週お越しになる方が多いので、ご希望に添えない日程もあるかもしれませんが、隔週、月 1 も承っております。

お気軽にお尋ねください。