



2023 March

~ 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 8:30~9:00 (SG) 9:30~10:00 (JP)
 今月のワークショップ: 7日 (火) 10:30/11:40 芦屋 (SAYA) ・19日 (日) 10:15 三軒茶屋・16日 (木) オンライン (AYA)

KAMAL・夜ヨガ 火、金 20:30~21:00 (SG) 21:30~22:00 (JP)
 ※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 2/26	Mon 2/27	Tue 2/28	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4	
		09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サトウ*パ*イ*レ*シ*ヨ*ン〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 【オンライン】365日の陰ヨガ		09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン】ベアシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストテイブヨガ-	09:45~10:45 SAYANA ベアシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 11:00~12:00 SAYANA 【オンライン】肩こり&首こりほぐしヨガ〜正しい姿勢作り〜	
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】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 11:00~12:00 TOMOKO 12:15~13:15 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 SAYA	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	
5	6	7	8	9	10	11	
		09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 代MOMO 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) 代MOMO NADA FLOW〜サトウ*パ*イ*レ*シ*ヨ*ン〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】ヨガニドラ	09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン】ベアシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 SAYA	09:45~10:45 SAYANA ベアシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラク্সヨガ〜自律神経を整える〜 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン】リストテイブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	17:00~18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】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 11:00~12:00 TOMOKO 12:15~13:15 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	
12	13	14	15	16	17	18	
		09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベアシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン】ベアシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO	09:45~10:45 SAYANA ベアシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラク্সヨガ〜自律神経を整える〜 17:00~18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】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 11:00~12:00 TOMOKO 12:15~13:15 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2	
19	20	21	22	23	24	25	
		09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベアシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン】ベアシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 SAYA	09:45~10:45 SAYANA ベアシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラク্সヨガ〜自律神経を整える〜 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン】リストテイブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	17:00~18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】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 11:00~12:00 TOMOKO 12:15~13:15 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン】体幹ヨガ	
26	27	28	29	30	31		
		09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベアシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン】ベアシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 21:00~22:00 TOMOKO	09:45~10:45 SAYANA ベアシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベアシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラク্সヨガ〜正しい姿勢作り〜	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)	
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】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 11:00~12:00 TOMOKO 12:15~13:15 TOMOKO	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分)	10:30~11:45 (75分) SAYANA 【オンライン】ハタヨガ (基礎)		