



# 2024 July Lesson Schedule

## KAMAL HOLISTIC APPROACH YOGA

●今月のワークショップ●(すべて日本時間)

SAYA(芦屋・対面)

7/16・30(火)10:30~12:40

7/20(土)16:15~18:30

AYA(オンライン)

7/12(金)10:30~11:45

※SAYAYOGA/KAMALとも、スケジュールは、講師の急な都合により、変更させていただく場合があります。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
6月30日	1	2	3	4	5	6
		8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA★★	11:00~12:00 ハタヨガ 代講SAYA★★		16:00~17:00 呼吸とリラクゼーション SAYA★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI★★	9:30~10:30 ベーシック AYA★★				
7	8	9	10	11	12	13
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ 代講SAYA★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA★★	11:00~12:00 ハタヨガ 代講YUKI★★		
10:10~12:20 東京開催ワークショップ AYA/TOMOKO	11:30~12:30 ベーシックヨガ 代講SAYA★★	9:30~10:30 ヨガセラピー~心と身体を整える~ SAYA★★				
14	15	16	17	18	19	20
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ 代講YUKI★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA★★	11:00~12:00 ハタヨガ 代講YUKI★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI★★	9:30~10:30 ベーシック AYA★★		20:30~21:00 睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA★		
21	22	23	24	25	26	27
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ 代講YUKI★★	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA★★	11:00~12:00 ハタヨガ 代講YUKI★★		10:30~11:45(75分) SAYAYOGA SAYA★★
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI★★	9:30~10:30 ヨガセラピー~心と身体を整える~ SAYA★★		20:30~21:00 睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA★		
28	29	30	31			
	9:30~10:30 身体の硬い方のためのヨガ AYA★★	8:30~9:00 1日の効率を上げる朝ヨガ AYA★★	9:30~10:30 姿勢改善ヨガ AYA★★			
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI★★	9:30~10:30 ベーシック AYA★★				
						スタジオ/オンライン併用 スタジオ オンライン オンライン(30分) ワークショップ ★は運動量の目安