



# 2025 February

## ~ 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。  
 ※【カナル】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
1月26日	1月27日	1月28日	1/29	1月30日	1月31日	1
09:30~10:30 【オンライン】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ AYA ★★ 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】ヨガレベル~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★			10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
2	3	4	5	6	7	8
	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 【シンガポール】ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガレベル~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) SAYA 11:40~12:40 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA		10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
9	10	11	12	13	14	15
10:10~11:10 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (前半) AYA/MOMO 11:20~12:20 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (後半) AYA/MOMO 10:30~11:30 【シンガポール】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	11:30~12:30 【シンガポール】ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガレベル~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★	11:30~12:30 【シンガポール】スペシャル60 YUKI ★★	09:00~12:00(180) 【オンライン講座】チャクラ (前半) SAYA	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★  16:15~17:15 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) SAYA 17:30~18:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:30 【シンガポール】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 【シンガポール】ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガレベル~心と身体を整える~ SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★	11:30~12:30 【シンガポール】スペシャル60 代SAYA ★★		
23	24	25	26	27	28	
09:30~10:30 【オンライン】カラダ改善ヨガ AYA ★★ 10:30~11:30 【シンガポール】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	11:30~12:30 【シンガポール】ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガレベル~心と身体を整える~ 代 AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★	11:30~12:30 【シンガポール】スペシャル60 代SAYA ★★		