



2024 April 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)

4/16(火)10:30~12:40

4/30(火)10:30~12:40

AYA(オンライン)

4/5(金)10:30~11:45

4/18(木)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
	1	2	3	4	5	6
	9:30~10:30	8:30~9:00	9:30~10:30			10:30~11:45(75分)
	身体の硬い方のためのヨガ	1日の効率を上げる朝ヨガ	疲れにくい身体づくりヨガ			SAYAYOGA2
	代講 SAYA ★★	代講 SAYA ★★	AYA ★★			SAYA ★★
		11:00~12:00		20:30~21:00		
		ベーシックヨガ		睡眠の質を上げる夜ヨガ		
		SAYA ★★		SAYA ★		
7	8	9	10	11	12	13
8:00~8:30	9:30~10:30		9:30~10:30			10:30~11:45(75分)
1日の効率を上げる朝ヨガ	身体の硬い方のためのヨガ		疲れにくい身体づくりヨガ			SAYAYOGA2
AYA★★	AYA ★★		AYA ★★			SAYA ★★
		9:30~10:30		20:30~21:00		
		ヨガセラピー~心と身体を整える~		睡眠の質を上げる夜ヨガ		
		SAYA ★★		SAYA ★		
14	15	16	17	18	19	20
8:00~8:30	9:30~10:30	8:30~9:00	9:30~10:30	11:00~12:00		10:30~11:45(75分)
1日の効率を上げる朝ヨガ	身体の硬い方のためのヨガ	1日の効率を上げる朝ヨガ	疲れにくい身体づくりヨガ	ハタヨガ		SAYAYOGA2
AYA★★	AYA ★★	AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		SAYA ★★
	11:30~12:30	9:30~10:30				
	ベーシックヨガ	SAYAYOGA3				
	代講 TOMOKO ★★	代講 AYA ★★				
21	22	23	24	25	26	27
10:30~11:30	9:30~10:30	8:30~9:00	9:30~10:30	11:00~12:00		10:30~11:45(75分)
SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	身体の硬い方のためのヨガ	1日の効率を上げる朝ヨガ	疲れにくい身体づくりヨガ	ハタヨガ		SAYAYOGA2
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		SAYA ★★
	11:30~12:30	9:30~10:30				
	ベーシックヨガ	ヨガセラピー~心と身体を整える~				
	YUKI ★★	SAYA ★★				
28	29	30				
10:30~11:30	9:30~10:30	8:30~9:00				スタジオ/オンライン併用
SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	身体の硬い方のためのヨガ	1日の効率を上げる朝ヨガ				スタジオ
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★				オンライン
	11:30~12:30	9:30~10:30				オンライン(30分)
	ベーシックヨガ	SAYAYOGA3				
	YUKI ★★	代講 AYA ★★				

