



# 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 ★★        |              |             |     |                  |

