



2024 May 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)

5/14(火)10:30~12:40

5/28(火)10:30~12:40

AYA(オンライン)

5/17(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
4月28日	4月29日	4月30日	1	2	3	4
10:30~11:30	9:30~10:30	8:30~9:00		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*		ハタヨガ		SAYAYOGA
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★		TOMOKO ★★		SAYA ★★
		9:30~10:30				
		SAYAYOGA3				
		AYA ★★				
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:30		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~		1日の効率を上げる朝ヨガ*	姿勢改善ヨガ	ハタヨガ		SAYAYOGA
TOMOKO ★★		AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		SAYA ★★
	11:30~12:30	9:30~10:30		20:30~21:00		
	ベーシックヨガ	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		
	YUKI ★★	SAYA ★★		SAYA ★		
12	13	14	15	16	17	18
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*	姿勢改善ヨガ	ハタヨガ		SAYAYOGA
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		SAYA ★★
	11:30~12:30	9:30~10:30				
	ベーシックヨガ	ベーシック				
	YUKI ★★	AYA ★★				
19	20	21	22	23	24	25
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*	姿勢改善ヨガ	ハタヨガ		SAYAYOGA
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		SAYA ★★
	11:30~12:30	9:30~10:30		20:30~21:00		
	ベーシックヨガ	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		
	YUKI ★★	SAYA ★★		SAYA ★		
26	27	28	29	30	31	
10:30~11:30	9:30~10:30	8:30~9:00	9:30~10:30	11:00~12:00		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*	姿勢改善ヨガ	ハタヨガ		スタジオ
TOMOKO ★★	AYA ★★	AYA★★	AYA ★★	TOMOKO ★★		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	ベーシック				
	YUKI ★★	AYA ★★				