



2023 February

~ Lesson Schedule ~

~KAMAL HOLOSTIC APPROACH YOGA~

KAMALパッケージのクラスは毎週下記のスケジュールで行います。
 KAMAL・朝ヨガ 月・水・金 8:30~9:00 (SG) 9:30~10:00 (JP) KAMAL・夜ヨガ 火、金 20:30~21:00 (SG) 21:30~22:00 (JP)
 2月のワークショップ…新大久保 (MOMO) 休講・21日 (火) 10:30/11:40 声屋 (SAYA) ・16日 (木) オンライン (AYA)
 ※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
1/29	1/30	1/31	1	2	3	4
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 12:00~13:15 (75分) SAYA 【ワークショップ】ヨガ「コト」を「キコ」う	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 10:00~11:30 (90分) SAYA 【ワークショップ】基本のアーサ〜安定した快適なアーサハ〜 11:45~13:15 (90分) SAYA 【ワークショップ】基本のアーサ〜安定した快適なアーサハ〜	09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 代AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) 代MOMO 【オンライン】アサヒト〜身体の歪み調整&ハ〜ンガアーサ〜 (75分) 11:00~12:15 (75分) SAYA 【ワークショップ】アサヒトヨガ〜肩甲骨の位置を本来あるべき位置に戻す〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 SAYANA 【オンライン併用】肩こり&首こりほぐしヨガ〜正しい姿勢作り〜 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ 13:30~14:45 (75分) SAYA 【ワークショップ】陰ヨガ×「ソネ」が「ネ」る	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストライティン'グ-	09:15~10:15 AYA 【オンライン】コンディショニングヨガ〜苦手を取り、運動機能と心を整える〜 09:45~10:45 SAYANA ベーシックアーサナ 11:00~12:00 SAYANA リラクソヨガ〜自律神経を整える〜 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン】リストライティン'グ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45(75分) SAYANA 【オンライン併用】ハタヨガ (基礎) 10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サリトド"バ"イ"レ"ーション〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】ホムメン/ブラス〜女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ〜	09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベーシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 SAYANA 【オンライン併用】肩こり&首こりほぐしヨガ〜正しい姿勢作り〜 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 12:30~13:30 SAYA/AYA 【オンライン】ワークショップ自分を知る〜ココロカラダを導く知恵〜 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-	09:15~10:15 AYA 【オンライン】コンディショニングヨガ〜苦手を取り、運動機能と心を整える〜 09:45~10:45 SAYANA ベーシックアーサナ 11:00~12:00 SAYANA リラクソヨガ〜自律神経を整える〜 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン】リストライティン'グ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45(75分) SAYANA 【オンライン併用】ハタヨガ (基礎) 10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2
12	13	14	15	16	17	18
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サリトド"バ"イ"レ"ーション〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】ホムメン/ブラス〜女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ〜	09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベーシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 SAYANA 【オンライン併用】肩こり&首こりほぐしヨガ〜正しい姿勢作り〜 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 12:15~13:15 KYOKO プレスワークフロー〜呼吸を深める〜 12:30~13:30 SAYA/AYA 【オンライン】ワークショップ自分を知る〜ココロカラダを導く知恵〜 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストライティン'グ-	09:15~10:15 AYA 【オンライン】コンディショニングヨガ〜苦手を取り、運動機能と心を整える〜 09:45~10:45 SAYANA ベーシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベーシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラクソヨガ〜自律神経を整える〜 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン】リストライティン'グ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45(75分) SAYANA 【オンライン併用】ハタヨガ (基礎) 10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2
19	20	21	22	23	24	25
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サリトド"バ"イ"レ"ーション〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】ホムメン/ブラス〜女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ〜	09:45~10:45 代AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) 代MOMO 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベーシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ	09:45~10:45 SAYANA 【オンライン併用】肩こり&首こりほぐしヨガ〜正しい姿勢作り〜 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【オンライン併用】産後ヨガ〜ママ&ベビー〜 11:00~12:15 (75分) MOMO 【オンライン】365日の陰陽ヨガ (75分) 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-	09:45~10:45 SAYANA 【オンライン】コンディショニングヨガ〜苦手を取り、運動機能と心を整える〜 09:45~10:45 SAYANA ベーシックアーサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベーシック〜 11:00~12:00 SAYANA リラクソヨガ〜自律神経を整える〜	10:30~11:45(75分) SAYANA 【オンライン併用】ハタヨガ (基礎)
26	27	28				
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【オンライン併用】SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜	10:00~11:00 AYA 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サリトド"バ"イ"レ"ーション〜 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】ホムメン/ブラス〜女性のライフスタイルの変化に合わせたヨガ〜	09:45~10:45 SAYANA ヴィンヤサフロー〜コアの強化と安定〜 09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン】(期間限定) チャクラヨガ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベーシック〜 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 12:30~13:30 MOMO 【オンライン】365日の陰ヨガ				