



2023 May

~ 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)
 今月のワークショップ:16日(火) 10:30/11:40 戸屋(SAYA)・日(日) 10:15 三軒茶屋・18日(木) オンライン(AYA)

KAMAL・夜ヨガ 火 20:30~21:00 (SG) 21:30~22:00 (JP)
 ※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
4/30	1	2	3	4	5	6
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】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 【わらわ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	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】アサヒト〜身体の歪み調整&ハートケア〜 (75分) 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	11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サカド・M・イアレ〜 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ	09:45~10:45 TOMOKO 【わらわ併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【わらわ併用】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〜 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-	09:45~10:45 代KYOKO ベーシックアサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベーシック〜 14:00~15:00 TOMOKO 【わらわ併用】リストラティブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2
7	8	9	10	11	12	13
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】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 【わらわ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	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〜	09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サカド・M・イアレ〜 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ホルモンバランス〜女性のライフステージの変化に合わせたヨガ〜 プレスワークフロー〜呼吸を深める〜	09:45~10:45 TOMOKO 【わらわ併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【わらわ併用】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〜 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストラティブヨガ-	09:45~10:45 代KYOKO ベーシックアサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベーシック〜 17:00~18:00 SAYA 【オンライン】体幹ヨガ	
14	15	16	17	18	19	20
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】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 【わらわ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	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 代AYA 【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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サカド・M・イアレ〜 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ホルモンバランス〜女性のライフステージの変化に合わせたヨガ〜 プレスワークフロー〜呼吸を深める〜	09:45~10:45 TOMOKO 【わらわ併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【わらわ併用】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〜 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1-	09:45~10:45 SAYANA ベーシックアサナ 11:00~12:00 SAYANA 【わらわ併用】経路ヨガ〜巡りを促す〜 14:00~15:00 TOMOKO 【わらわ併用】リストラティブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜	10:15~11:30 (75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 10:30~11:45 (75分) SAYANA 【わらわ併用】ハタヨガ (基礎) 11:45~12:45 SAYA 【ワークショップ】@三軒茶屋】お”ドラ”と”ヨガ”の”あ”い
21	22	23	24	25	26	27
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】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 【わらわ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	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	11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サカド・M・イアレ〜 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ	09:45~10:45 TOMOKO 【わらわ併用】ベーシックヨガ 11:00~12:00 TOMOKO 【わらわ併用】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〜 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストラティブヨガ-	09:45~10:45 SAYANA ベーシックアサナ 10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベーシック〜 11:00~12:00 SAYANA 【わらわ併用】経路ヨガ〜巡りを促す〜 14:00~15:00 TOMOKO 【わらわ併用】リストラティブヨガ〜心身の回復、自分を知る〜	10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 10:30~11:45 (75分) SAYANA ハタヨガ (基礎) (75分)
28	29	30	31			
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【わらわ併用】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 【わらわ併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 12:15~13:15 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ	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 11:00~12:00 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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW〜サカド・M・イアレ〜 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ			