



# 2023 December

## ~ Lesson Schedule ~

### ~KAMAL HOLOSTIC APPROACH YOGA~

●今月のワークショップ● (いずれも日本時間)

SAYA (声屋) 7日 (木) 10:30~12:40  
AYA (オンライン) 12日 (火) 11:00~12:15

19日 (火) 10:30~12:40  
21日 (木) 11:00~12:15

※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 11/26	Mon 11/27	Tue 11/28	Wed 11/29	Thu 11/30	Fri 1	Sat 2
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 ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ *	09:30~10:30 代 AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★★ 10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ~ヨガ~オープンレベル~ ★★ 13:30~14:30 TOMOKO 【わらわ併用】ヨガニドラ *	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13針~の循環~ ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~ ★★ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- *	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベースック~ ★★ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★ 13:00~14:00 KYOKO ヴァンヤサフロ~3ガ~太陽礼拝からゲイミクな動きへ~ ★★	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 ★★ 13:30~14:30 KYOKO ベースック ★★
3	4	5	6	7	8	9
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 ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ *	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★★ 10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ~ヨガ~オープンレベル~ ★★ 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~ ★★	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13針~の循環~ ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~ ★★ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- *	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベースック~ ★★ 11:30~12:30 KYOKO 【年末特別クラス】ラジツグ 後のリカバリーヨガ ★★ 13:00~14:00 KYOKO ヴァンヤサフロ~3ガ~太陽礼拝からゲイミクな動きへ~ ★★	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 ★★ 13:30~14:30 KYOKO ベースック ★★
10	11	12	13	14	15	16
10:00~12:00 (120分) MANOJ&SAYA 【オンライン】【特別ワークショップ】心と身体、生き方が楽になる知恵 10:30~11:45 (75分) 代KYOKO 【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 ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ *	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★★ 10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★	11:15~12:15 KYOKO 【年末特別クラス】太陽礼拝① 13:00~14:30 (90分) KYOKO 【ワークショップ】アムサ(非暴力)を日常に生かす	10:00~11:00 KYOKO 【年末特別クラス】太陽礼拝② 10:00~12:00 (120分) SAYA 【オンライン】【ワークショップ】瞑想~瞑想をやってみよう!~ 11:15~12:15 代KYOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13針~の循環~ ★★	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベースック~ ★★ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★ 13:00~14:00 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 ★★ 13:30~14:30 KYOKO ベースック ★★ 17:00~18:00 KYOKO 【年末特別クラス】太陽礼拝③ @ラジツグからゲイミクな動きへ~
17	18	19	20	21	22	23
10:30~11:45 (75分) 代KYOKO 【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 ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】マタニティヨガ *	09:30~10:30 代 AYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★★ 10:00~11:00 KYOKO ストレッチヨガ~柔軟性を高める~ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★★ 11:15~12:15 KYOKO ヴァンヤサフロ~ヨガ~オープンレベル~ ★★	11:15~12:15 TOMOKO 【わらわ併用】巡りヨガ~血流・呼吸・13針~の循環~ ★★ 12:30~13:30 TOMOKO 【わらわ併用】産後ヨガ~ママ&ベビー~ ★★ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- *	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ~ベースック~ ★★ 11:30~12:30 TOMOKO ハタヨガ~ベースック~ ★★ 13:00~14:00 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 ★★ 13:30~14:30 KYOKO ベースック ★★
24	25	26	27	28	29	30・31(SUN)
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 ★★	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★★	10:00~11:00 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★★	09:30~10:30 SAYA 【オンライン】【年末特別クラス】アライメント~体の歪み調整~ ★★	年末年始休業 スタジオクローズ	年末年始休業 スタジオクローズ