



2023 June

~ 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:27日(火) 10:30/11:40 戸屋(SAYA)・15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 5/28	Mon 5/29	Tue 5/30	Wed 5/31	Thu 1	Fri 2	Sat 3
		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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★ ★	09:45~10:45 TOMOKO 【ワライン併用】ベースックヨガ ★ ★		10:30~11:45(75分) SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA2 ★ ★
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【ワライン併用】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 【ワライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	09:45~10:45 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 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 SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	11:00~12:00 TOMOKO 【ワライン併用】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〜 ★ ★ 14:00~15:00 SAYA 【ワライン併用】インストラクターのための勉強会 ★ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- ★	10:30~11:30 SAYA 【ワライン併用】ハタヨガベースック ★ ★	
4	5	6	7	8	9	10
			09:45~10:45 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★ ★	09:45~10:45 TOMOKO 【オンライン併用】ベースックヨガ ★ ★	09:45~10:45 SAYANA ベースックアーサナ ★ ★	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【ワライン併用】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 【ワライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	09:45~10:45 SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★	11:00~12:00 SAYA 【オンライン】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	11:00~12:00 TOMOKO 【ワライン併用】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〜 ★ ★ 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストライヴヨガ- ★	10:30~11:45(75分) SAYA 【ワライン併用】【ワークショップ】更年期のためのヨガセラピー ★ ★	14:00~15:00 TOMOKO 【ワライン併用】リストライヴヨガ〜心身の回復、自分を知る〜 ★
11	12	13	14	15	16	17
		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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★ ★	09:45~10:45 TOMOKO 【ワライン併用】ベースックヨガ ★ ★	10:00~12:30 (150分) TOMOKO 【ワライン併用】【ワークショップ】経路・産前・産後期を元気に過ごすための関わり ★ ★	
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【ワライン併用】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 【ワライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】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】10/17/13/10が〜季節に合わせて心と身体を整える〜 ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★	11:00~12:00 SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★ 13:30~14:30 SAYA 【ワークショップ】チカラ×シンキング×カウチング〜音の発声〜 ★	11:00~12:00 TOMOKO 【ワライン併用】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〜 ★ ★		
12:00~13:00 SAYA 【ワークショップ】ヨガ・ニト・ラ・シン・ク・ラ・ウ						17:00~18:00 SAYA 【ワライン併用】体幹ヨガ ★ ★
18	19	20	21	22	23	24
		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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★ ★	09:45~10:45 TOMOKO 【ワライン併用】ベースックヨガ ★ ★	09:45~10:45 SAYANA ベースックアーサナ ★ ★	10:30~11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA2 ★ ★
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【ワライン併用】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 【ワライン併用】血流改善ヨガ〜ほぐし、あたため、流す〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】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】10/17/13/10が〜季節に合わせて心と身体を整える〜 ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★	11:00~12:00 SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	11:00~12:00 TOMOKO 【ワライン併用】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〜 ★ ★ 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-リストライヴヨガ- ★	10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★	10:30~11:45(75分) SAYANA ハタヨガ(基礎) (75分) ★ ★
					11:00~12:00 SAYANA 【ワライン併用】経路ヨガ〜巡りを促す〜 ★ ★	
				21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- ★		
25	26	27	28	29	30	
		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 AYA 【オンライン】疲れにくい身体づくりヨガ ★ ★		09:45~10:45 SAYANA ベースックアーサナ ★ ★	
10:30~11:45 (75分) TOMOKO 【ワライン併用】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 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】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】10/17/13/10が〜季節に合わせて心と身体を整える〜 ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★	11:00~12:00 SAYA 【ワライン併用】SAYAYOGA3 ★ ★ ★ 11:00~12:00 KYOKO ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★ 12:15~13:15 KYOKO ストレッチヨガ〜柔軟性を高める〜 ★ ★ 12:15~13:15 TOMOKO 【ワライン併用】マタニティヨガ ★	11:00~12:00 TOMOKO 【ワライン併用】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〜 ★ ★	10:30~11:30 SAYA 【オンライン】ハタヨガ〜ベースック〜 ★ ★	11:00~12:00 SAYANA 【ワライン併用】経路ヨガ〜巡りを促す〜 ★ ★
				21:00~22:00 SAYA 【オンライン】夜ヨガ-SAYAYOGA1- ★	14:00~15:00 TOMOKO 【ワライン併用】リストライヴヨガ〜心身の回復、自分を知る〜 ★	