



2024 November

~ Lesson Schedule ~

~カレンダーの表示について~

※時間の表示、(JP)は日本時間、それ以外はシンガポール時間です。
 ※【カナル】と表示されているものも、どなたでもご受講いただけます。
 ※★の数は運動量の目安です。

※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
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	1	2
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー~心と身体を整える~ ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソックカ ★★	10:30~11:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) 20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★	SAYA SAYA SAYA	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★
3	4	5	6	7	8	9
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー~心と身体を整える~ ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソックカ ★★	10:30~11:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) 11:30~12:30 ハタヨガ 20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★	SAYA SAYA YUKI	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★
10	11	12	13	14	15	16
09:30~10:30 【オンライン】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ ★★ 10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー~心と身体を整える~ ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソックカ ★★	10:10~11:10 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (前半) 11:20~12:20 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (後半) 11:30~12:30 ハタヨガ SAYA SAYA YUKI	SAYA SAYA	10:10~11:10 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (前半) 11:20~12:20 (JP) 【カナル対面】東京・初台 (後半) SAYA SAYA
17	18	19	20	21	22	23
10:30~11:30 SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★ 11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー~心と身体を整える~ ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソックカ ★★	11:30~12:30 ハタヨガ YUKI		10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★ 16:15~17:15 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) 17:30~18:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA SAYA
24	25	26	27	28	29	30
	11:30~12:30 ベーシックヨガ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー~心と身体を整える~ ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソックカ ★★	10:30~11:30 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カナル対面】兵庫・芦屋 (後半) 11:30~12:30 ハタヨガ SAYA SAYA YUKI		
				20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ SAYA ★		