

1月のNEWS

※2月のNEWSは1月の後になります。スクロールしてご確認ください。

※お申し込み、お問い合わせは公式LINEまたは[メール](#)よりお問い合わせください。

公式LINEのご登録は、以下からお願ひします。☞

- ・シンガポールにお住まいの方は[こちら](#)から
- ・日本、その他の国にお住まいの方は[こちら](#)から

① 講師 SAYA のシンガポール対面スケジュール

[予約サイト](#)からご確認ください。

パーソナルサービスも限定数でご案内可能です。(※各1時間です。SGD表記)

○パーソナルセッション 140

○整体セッション 85

② 講師 AYA の西洋占星術講座開講決定

出生ホロスコープを、自分で読めるようになるための「西洋占星術・基礎コース」について、無料の説明会を行います。

講座内容のご紹介と、Q&Aの時間を予定しています。

◎無料説明会日程(アーカイブ付)

【1月16日(金)10:00~】※時間は日本時間です。

※所要時間は45分~60分を予定しています。

※お申し込みは、[予約サイト](#)から。

③ PICK UP 朝ヨガ

頑張らなくていい朝が、人生を前に進める~2026年春に向けて~

年の変わり目って、

「何か変えたいな」

そんな気持ちが、ふと芽生える時期ですよね。

でも忙しい毎日の中で、

気づけばまた同じリズムに戻ってしまう。

だから私は、朝のほんの短い時間を、自分に戻る時間として大切にしています。

1月から3月。

冬から春へ向かうこの3ヶ月は、

未来に向けて土台を整えるのに、とてもいい時期。

この時間を、

流されて過ごすのではなく、

自分で未来を創造し、進んでいく力を育てる時間にできたらと思っています。

もし、

- ・一人だと続かない
- ・春には少し違う自分でいたい

そんな気持ちがあれば、

1～3月の朝を、私たちと一緒に過ごすという選択もあります。

必要な方だけが、必要なタイミングで。

来年の春、

「ちゃんと自分で進んできた」と言える自分でいられますように。

オンライン参加し放題！【月曜～金曜 6:10～6:30(日本時間)】

画面オフOK／パジャマOK／起きられない日があっても大丈(講師もたまに素の状態です。笑)

椅子に座るスペースがあればOK！お気軽にご参加ください。

3月までのプロモーション価格 ※単位は円

3900 / 月

※必要な方には、+2000で録画をお渡します。お気軽に問い合わせください。

〈実際の声〉

- ・マインドのあり方が変わった
- ・1日が効率的に過ごせる
- ・パフォーマンスが上がった
- ・自分を大切にできている感覚がある
- ・他人に振り回されなくなった
- ・「疲れた」が口癖じゃなくなった

詳細は[こちら](#)から

SAYAの体感する朝活レポート[ブログ](#)に載せています！

ぜひ読んでみてください。

⑤インド中央政府認定日本語通訳付き『インストラクター養成講座』

【2026年5月～7月開講】詳しい日程は、決まり次第お知らせします。

<https://www.sayayogasg.com/yicc>

●イベント&ワークショップ●

○兵庫芦屋（平日）

1/29(木)

・前半…10:30-11:30

「フロースタイルヨガ～巡りの良い身体と穏やかなマインド～」

・後半…11:40-12:40

「呼吸＆サンカルパ瞑想」

○兵庫芦屋（週末）

11/15(土)

・前半…16:15-17:15

「フロースタイルヨガ～巡りの良い身体と穏やかなマインド～」

・後半…17:30-18:30

「シンギングボウル～音浴～」

[詳細はこちら▶](#)

○東京初台

1/18(日) 10:05-11:45

「胃腸のヨガセラピー×サンカルパ瞑想～新しい年を軽やかに～」

[詳細はこちら▶](#)

[詳細はこちら▶](#)

○奈良学園前

グループレッスン

～毎週月曜～

10:00-11:00

「女性のためのヨガセラピー」

11:15-12:15

「ヨガニドラとシンギングボウル」

[詳細はこちら▶](#)

兵庫芦屋 奈良学園前 は、

パーソナルセッション中心に行ってています。毎週お越しになる方が多いので、ご希望に添えない日程もあるかもしれません
が、隔週、月1も承っております。

お気軽にお尋ねください。

2月のNEWS

※お申し込み、お問い合わせは公式 LINE または sayayogasg@gmail.com よりお問い合わせください。

公式 LINE のご登録は、以下からお願ひします。☞

- ・シンガポールにお住まいの方は[こちら](#)から
- ・日本、その他の国にお住まいの方は[こちら](#)から

① 新年プロモーション ✨ 人生をスムーズに進むには、まずは自分を知ること。

『人生の答え合わせに来る方が多いセッション』

『迷いが整理され、楽になると大好評』

『楽しすぎて、5 分かと思うくらいあつという間！』お声多数

インド占星術は、約 5000 年に渡り、王族、政治、医療の分野で使われてきた世界最古級の統計的占星体系です。読み解かがとても複雑な為、正統的に学び、実践している提供者はまだ日本ではごく僅かです。SAYA が鑑定いたします。

インド占星術オンラインセッション

※ 料金の単位は日本円()内は SGD

75 分:14500 ⇒ 12000(120)

※ リピートセッションは、12000 ⇒ 10000

※ 占星術講座受講生、YICC 生は更に 500(5)割引 !

※ プロモ適用は、オンライン鑑定に限る

※ 先着 5 名様限定

② 人気の朝ヨガ & 睡眠改善プログラム 繼続中 ✨

まだ春まで間に合います。一緒にゆる～く朝活しましょう。

🌿 とにかく、朝が変わる → 一日が変わる → 未来が変わる ! 🌿

各種プログラム詳細は[コチラ](#)

今月は AYA 先生の朝活レポート ! [コチラ](#)

[予約サイト](#)からご予約ください。

③ インド中央政府認定 / 日本語通訳付き インストラクター養成講座

2026 年 5 月 ~ 7 月、開講予定

詳細は、決まり次第[こちら](#)に掲載します。

※お問い合わせは、公式 LINE、または[メール](#)から承ります。

●イベント&ワークショップ●

✿ 兵庫芦屋（平日）✿

2/26(木)

・前半…10:30-11:30

「陰ヨガ～冬の養生～」

・後半…11:40-12:40

「陽ヨガ～冬の養生～」

✿ 兵庫芦屋(週末)✿

2/21(土)

・前半…16:15-17:15

「陰陽ヨガ～～冬の養生」

・後半…17:30-18:30

「シンギングボウル～音浴～」

[詳細はこちら▶](#)

✿ 東京初台✿

2/15(日) 10:05-11:45

「首肩セラピー×サイクリックメディテーション」

[詳細はこちら▶](#)

✿ 奈良学園前✿

グループレッスン

～毎週月曜～

10:00-11:00

「女性のためのヨガセラピー」

11:15-12:15

「ヨガニドラとシンギングボウル」

[詳細はこちら▶](#)

✿ 兵庫芦屋✿ ✿ 奈良学園前✿ は、

パーソナルセッション中心に行ってています。毎週お越しになる方が多いので、ご希望に添えない日程もあるかもしれません
が、隔週、月1も承っております。

お気軽にお尋ねください。