



2025 March

~ 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
2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	1
09:30~10:30 【オンライン】カラダ改善ヨガ 10:30~11:30 【シカ*カ*ル】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	AYA ★★ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー〜心と身体を整える〜	代 AYA ★★ 09:30~10:30 【オンライン】ハートソング	AYA ★★ 11:30~12:30 【シカ*カ*ル】スペシャル60	代SAYA ★★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分)
2	3	4	5	6	7	8
10:30~11:30 【シカ*カ*ル】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~	代SAYA ★★ 11:30~12:30 【シカ*カ*ル】コラボレーションベースティックヨガ	SAYA/YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソング	AYA ★★ 11:30~12:30 【シカ*カ*ル】スペシャル60	代SAYA ★★	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分)
9	10	11	12	13	14	15
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)	AYA/MOMO ★★ AYA/MOMO ★★	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 【シカ*カ*ル】ベースティックヨガ	AYA ★★ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー〜心と身体を整える〜	SAYA ★★ 09:30~10:30 【オンライン】ハートソング	AYA ★★ 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)
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:30 【シカ*カ*ル】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	AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー〜心と身体を整える〜	SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソング
23	24/31	25	26	27	28	29
09:30~10:30 【オンライン】カラダ改善ヨガ (月一)	AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ	AYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ヨガセラピー〜心と身体を整える〜	SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハートソング
※31日は休講になります。	※24日は休講になります。					10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分)