



2024 September

~ 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。
 ※【カマル】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
1	2	3	4	5	6	7
09:30~10:45 (JP) 【カマル対面】東京 (初台) 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】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ ★★ SAYA	09:30~10:30 【オンライン】ハ°ーラックカ° ★★ AYA	11:00~12:00 ハタヨガ YUKI ★★		10:30~11:45 (75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★ SAYA
				20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ ★ SAYA		16:15~17:15 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) SAYA
						17:30~18:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA
8	9	10	11	12	13	14
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 ★★ AYA 11:30~12:30 ベーシックヨガ ★★ YUKI	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) ★★ SAYA 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) ★★ SAYA	09:30~10:30 【オンライン】ハ°ーラックカ° ★★ AYA	11:00~12:00 ハタヨガ YUKI ★★		10:30~11:45 (75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★ SAYA
15	16	17	18	19	20	21
09:30~10:30 【オンライン】SUNDAY YOGA~リチャージ&リフレッシュ~ ★★ 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 11:30~12:30 ベーシックヨガ ★★ YUKI	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ ★★ SAYA	09:30~10:30 【オンライン】ハ°ーラックカ° ★★ AYA	11:00~12:00 ハタヨガ YUKI ★★	10:30~11:45 (JP) 【カマル対面】講座】ア°ーユク° °ーガ° °ー双° °ー儀講座 AYA	10:30~11:45 (75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★ SAYA
				20:30~21:00 (30分) 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ ★ SAYA		16:15~17:15 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) SAYA
						17:30~18:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA
22	23	24	25	26	27	28
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 ★★ AYA 11:30~12:30 ベーシックヨガ ★★ YUKI	09:30~10:30 【オンライン】ヨガゼビ° ~心と身体を整える~ ★★ SAYA	09:30~10:30 【オンライン】ハ°ーラックカ° ★★ AYA	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) ★★ SAYA 11:00~12:00 ハタヨガ YUKI ★★ 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) ★★ SAYA		10:30~11:45 (75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) ★★ SAYA
29	30					
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 ★★ AYA					