



2025 January

~ 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 12月29日	Mon 12月30日	Tue 12月31日	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
5	6	7	8	9	10	11
	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 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〜リックヨガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) 11:30~12:30 スペシャル60 SAYA YUKI ★★	10:00~13:00 (JP/180分) 【オンライン講座】チャクラ SAYA	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
12	13	14	15	16	17	18
10:10~11:10 (JP) 【カマル対面】東京・初台 (前半) 11:20~12:20 (JP) 【カマル対面】東京・初台 (後半) 10:30~11:30 SUNDAY YOGA〜リチャージ&リフレッシュ〜 AYA/MOMO AYA/MOMO YUKI ★★	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〜 SAYA ★★	09:30~10:30 【オンライン】ハ〜リックヨガ AYA ★★	10:00~11:00 【オンライン】ヨガセラピスト養成講座無料説明会 11:30~12:30 スペシャル60 YUKI ★★	10:00~13:00 (JP/180分) 【オンライン講座】チャクラ SAYA	10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★ 16:15~17:15 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 17:30~18:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) SAYA SAYA
19	20	21	22	23	24	25
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】身体の硬い方のためのストレッチ 11:30~12:30 ベーシックヨガ 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〜リックヨガ AYA ★★	10:30~11:30 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (前半) 11:40~12:40 (JP) 【カマル対面】兵庫・芦屋 (後半) 11:30~12:30 スペシャル60 SAYA YUKI ★★		10:30~11:45(75分) 【オンライン】SAYAYOGA (75分) SAYA ★★
26	27	28	29	30	31	
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〜 AYA ★★ YUKI ★★	09:30~10:30 【オンライン】身体の硬い方のためのストレッチ 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〜リックヨガ AYA ★★			