2024 December

~ 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
10:10～11:10（JP） AYA 【ｶﾏﾙ対面】東京・初台（前半） 11:20～12:20（JP） AYA 【ｶﾏﾙ対面】東京・初台（後半） 10:30～11:30 YUKI SUNDAY YOGA～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★		09:30～10:30 SAYA 【オンライン】ﾖｶﾞｾﾗﾋﾟｰ～心と身体を整える～ ★★	09:30～10:30 AYA 【オンライン】ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ ★★			10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA（75分） ★★
8	9	10	11	12	13	14
	09:30～10:30 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★ 11:30～12:30 YUKI ベーシックヨガ ★★	09:30～10:30 SAYA 【オンライン】ﾖｶﾞｾﾗﾋﾟｰ～心と身体を整える～ ★★	09:30～10:30 AYA 【オンライン】ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ ★★			10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA（75分） ★★
15	16	17	18	19	20	21
09:30～10:30 AYA 【オンライン】SUNDAY YOGA～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★ 10:30～11:30 YUKI SUNDAY YOGA～リチャージ＆リフレッシュ～ ★★	09:30～10:30 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★	09:30～10:30 SAYA 【オンライン】ﾖｶﾞｾﾗﾋﾟｰ～心と身体を整える～ ★★	09:30～10:30 AYA 【オンライン】ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ	10:30～11:30（JP） SAYA 【ｶﾏﾙ対面】兵庫・芦屋（前半） 11:40～12:40（JP） SAYA 【ｶﾏﾙ対面】兵庫・芦屋（後半） 10:30～11:30（JP） AYA 【オンライン講座】風の時代～時代の変化の波に乗り、ｽﾑｰｽﾞに生きる知恵～ 20:30～21:00（30分） SAYA 【オンライン】睡眠の質を上げる夜ヨガ ★		10:30～11:45(75分) SAYA 【オンライン】SAYAYOGA（75分） ★★ 16:15～17:15（JP） SAYA 【ｶﾏﾙ対面】兵庫・芦屋（前半） 17:30～18:30（JP） SAYA 【ｶﾏﾙ対面】兵庫・芦屋（後半）
22	23	24	25	26	27	28
	09:30～10:30 AYA 【オンライン】身体の硬い方の為のストレッチ ★★	09:30～10:30 SAYA 【オンライン】ﾖｶﾞｾﾗﾋﾟｰ～心と身体を整える～ ★★	09:30～10:30 AYA 【オンライン】ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ ★★	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業
29	30	31	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
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	