



2021 December

~ Lesson Schedule ~

~promotion~

- 1 大変お得なパッケージ!! お月謝8回180ドル→160ドル
- 2 SAYAYOGAオンラインクラスが初めての方へ...オンラインクラス7日間お*放題 (1日1クラス) \$ 77 ご紹介下さったメンバー様にもオンラインクラス1クラス無料でプレゼント!!
- 3 ご新規様お友達紹介キャンペーン継続中! (ご紹介頂きましたメンバー様も適用されます)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 09:45~10:45 MOMO 【オンライン併用】アーサナポーズ~安定した快適なポーズへ~ 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW~サウンド"ハ"イ"レーション~ 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ 13:30~14:45 (75分) SAYA 陰陽ヨガWITHシンギン"ガ"ル"メ"テ"トウ&バ"ラ"ス~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	2 09:45~10:45 MOMO 【オンライン併用】首のりと肩こりほくしヨガ~正しい姿勢作り~ 11:00~12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】ホルモンバランス~月経、産前産後、更年期~	3 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】YOGA FOR WOMEN~心と身体を整える時~ 11:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ハタヨガベーシック	4 10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン併用】フロースタイルヨガ~ベーシック~
5 10:30~11:45 (75分) 代TOMOKO 【オンライン併用】陰&陽ヨガベーシック~リチャージ&リフレッシュ~	6 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	7 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】体幹~ヴィンヤサヨガ~ 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン併用】アライメント~身体の歪み調整&ア"ラ"ン"カ"ー"サ"ー~ 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	8 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW~サウンド"ハ"イ"レーション~ 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ 13:30~14:45 (75分) SAYA 陰陽ヨガWITHシンギン"ガ"ル"メ"テ"トウ&バ"ラ"ス~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	9 09:45~10:45 代TOMOKO 【オンライン併用】首のりと肩こりほくしヨガ~正しい姿勢作り~ 11:00~12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】ホルモンバランス~月経、産前産後、更年期~ 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	10 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】YOGA FOR WOMEN~心と身体を整える時~ 11:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ハタヨガベーシック 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン併用】リストレイアウトヨガ~心身の回復、自分を知る~	11 10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン併用】フロースタイルヨガ~ベーシック~
12 10:30~11:45 (75分) 代TOMOKO 【オンライン併用】陰&陽ヨガベーシック~リチャージ&リフレッシュ~	13 10:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ワークショップ"基本の30"ア"サ"ナ"~安定した快適なポーズへ~ 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	14 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】体幹~ヴィンヤサヨガ~ 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン併用】アライメント~身体の歪み調整&ア"ラ"ン"カ"ー"サ"ー~ 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	15 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW~サウンド"ハ"イ"レーション~ 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ 13:30~14:45 (75分) SAYA 陰陽ヨガWITHシンギン"ガ"ル"メ"テ"トウ&バ"ラ"ス~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	16 09:45~10:45 代TOMOKO 【オンライン併用】首のりと肩こりほくしヨガ~正しい姿勢作り~ 11:00~12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】ホルモンバランス~月経、産前産後、更年期~ 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	17 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】YOGA FOR WOMEN~心と身体を整える時~ 11:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ハタヨガベーシック 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン併用】リストレイアウトヨガ~心身の回復、自分を知る~ 16:30~17:30 SAYA 【ワークショップ】クリスマススズヨガ	18 10:30~11:45 (75分) SAYA 【オンライン併用】フロースタイルヨガ~ベーシック~
19 10:30~11:45 (75分) 代TOMOKO 【オンライン併用】陰&陽ヨガベーシック~リチャージ&リフレッシュ~	20 10:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ワークショップ"基本の30"ア"サ"ナ"~安定した快適なポーズへ~ 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	21 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】体幹~ヴィンヤサヨガ~ 11:00~12:15 (75分) SAYA 【オンライン併用】アライメント~身体の歪み調整&ア"ラ"ン"カ"ー"サ"ー~ 12:15~13:15 VYASA KYOKO 太陽礼拝~全身のエネルギーの活性~ 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】血流改善ヨガ~ほくし、あたため、流す~	22 11:00~12:00 TOMOKO NADA FLOW~サウンド"ハ"イ"レーション~ 12:15~13:15 TOMOKO 【オンライン併用】マタニティヨガ 13:30~14:30 SAYA シンギン"ガ"ル"メ"テ"トウ~音浴~ 21:00~22:00 SAYA 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	23 09:45~10:45 代TOMOKO 【オンライン併用】首のりと肩こりほくしヨガ~正しい姿勢作り~ 11:00~12:00 VYASA KYOKO アドバンスアーサナ※期間限定 13:30~14:30 TOMOKO 【オンライン併用】ホルモンバランス~月経、産前産後、更年期~ 21:00~22:00 TOMOKO 【オンライン】11日のサトヨガ~種々の難を高める~ (オンライン限定)	24 09:45~10:45 SAYA 【オンライン併用】YOGA FOR WOMEN~心と身体を整える時~ 11:00~12:00 SAYA 【オンライン併用】ハタヨガベーシック 14:00~15:00 TOMOKO 【オンライン併用】リストレイアウトヨガ~心身の回復、自分を知る~	25 スタジオクローズ
26 スタジオクローズ	27 スタジオクローズ	28 スタジオクローズ	29 スタジオクローズ	30 スタジオクローズ	31 スタジオクローズ	