

- ①立位のアーサナ
- ②前屈、後屈のアーサナ
- ③ヒップオープニング、ねじりのアーサナ

- ④アドバンスアーサナ
その他のアアーサナ
- ⑤ティーチング
- ⑥呼吸、瞑想

6月 大阪対面スケジュール

/ 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3	4	5 10:00-12:00 ①立位のアーサナ	6	7	8
9 11:00-13:00 ②前屈、後屈のアーサナ	10	11	12 10:00-12:00 ③ヒップオープニング、ねじりのアーサナ	13	14 10:00-12:00 ②前屈、後屈のアーサナ 12:30-14:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	15
16	17	18	19 10:00-12:00 ⑥呼吸、瞑想	20	21	22
23 11:00-13:00 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	24	25	26 10:00-12:00 ①立位のアーサナ 12:30-14:30 ⑤ティーチング	27	28	29
30						

7月 大阪対面スケジュール

/ 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3 10:00-12:00 ①立位のアーサナ 12:30-14:30 ⑥呼吸、瞑想	4	5	6
7 11:00-13:00 ⑤ティーチング	8	9	10 10:00-12:00 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	11	12	13
14	15	16	17 10:00-12:00 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	18	19 10:00-12:00 ②前屈、後屈のアーサナ	20
21 11:00-13:00 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	22	23	24 10:00-12:00 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	25	26	27
28	29	30	31 10:00-12:00 ②前屈、後屈のアーサナ 12:30-14:30 ⑤ティーチング			

8月 大阪対面スケジュール

/ 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2 10:00-12:00 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	3
4 11:00-13:00 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	5	6	7 10:00-12:00 ①立位のアーサナ 12:30-14:30 ②前屈、後屈のアーサナ	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 11:00-13:00 ⑤ティーチング	19	20	21 10:00-12:00 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	22	23	24
25 11:00-13:00 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	26	27	28 10:00-12:00 ⑤ティーチング 12:30-14:30 ⑥呼吸、瞑想	29	30 10:00-12:00 ②前屈、後屈のアーサナ	31