

6月 東京対面スケジュール

/ 2024

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

7月 東京対面スケジュール

/ 2024

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

8月 東京対面スケジュール

/ 2024

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