

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

9月 大阪対面スケジュール

/ 2024

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