

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 |

9月 東京対面スケジュール

/ 2024

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