

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					

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

11月 大阪対面スケジュール

/ 2024

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

12月 大阪対面スケジュール

/ 2024

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