

10月 東京対面スケジュール

/ 2024

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

11月 東京対面スケジュール

/ 2024

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

12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 ②前屈、後屈のアーサナ	3	4	5 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	6	7
8 10:30-12:30 ⑤ティーチング	9	10 10:30-12:30 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 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	18	19	20	21
22 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	23	24 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	25	26 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	27	28
29	30	31				