

# 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 11:30-13:30 ⑤ティーチング	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	26	27	28
29	30	31				

# 1月 大阪対面スケジュール

/ 2025

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

# 2月 大阪対面スケジュール

/ 2025

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