

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				

1月 東京対面スケジュール

/ 2025

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

②前屈、後屈のアーサナ

2月 東京対面スケジュール

/ 2025

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	5	6	7 10:30-12:30 ⑤ティーチング	8
9	10	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
16 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	17	18 10:30-12:30 ⑤ティーチング	19	20	21 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	22
23 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	24	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	28	29
30	1	2	3	4	5	6