

# 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  12:30-14:30 ⑤ティーチング	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	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						

# 3月 大阪対面スケジュール

/ 2025

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