

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

4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 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	7	8	9	10	11	12
13 10:30-12:30 ⑤ティーチング	14	15	16	17	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 10:30-12:30 ⑤ティーチング	26
27 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	28	29 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	30			