

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			

5月 東京対面スケジュール

/ 2025

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