

6月 東京対面スケジュール

/ 2 0 2 5

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
110:30-12:30 ①立位のアーサナ	2	310:30-12:30 ⑤ティーチング	4	5	6	7
810:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	9	10	11	1210:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	13	14
1510:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	16	17	18	19	2010:30-12:30 ⑤ティーチング	21
2210:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	23	24	25	2610:30-12:30 ①立位のアーサナ	27	28
29	30					

7月 東京対面スケジュール

/ 2025

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