

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		

8月 東京対面スケジュール

/ 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2
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 ②前屈、後屈のアーサナ	9
10 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	11	12	13	14	15	16
17 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	18	19 10:30-12:30 ⑤ティーチング	20	21	22 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	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 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	28	29	30