

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

10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 ①立位のアーサナ	6	7	8	9	10 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	11
12	13 10:30-12:30 ⑤ティーチング	14	15 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	16	17	18
19 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	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	24	25
26	27	28	29 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	30	31 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	