

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	

11月 東京対面スケジュール

/ 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1
2 11:00-13:00 ⑤ティーチング	3	4 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	5	6	7	8
9 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	10	11	12	13	14 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	15
16 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	17	18	19 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	20	21	22
23 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	24	25	26 10:30-12:30 ⑤ティーチング	27	28	29
30						