

# 11月 東京対面スケジュール

/ 2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2 11:00-13:00 ⑤ティーチング	3	4	5	6	7	1
9 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	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 ③ヒップオープニング、ねじりのアーサナ	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						

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