

# 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 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	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 ①立位のアーサナ	25	26	27
28	29	30	31			

# 1月 東京対面スケジュール

/ 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1	2	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 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	7	8	9 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	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	15	16	17
18 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	19	20	21 10:30-12:30 ⑤ティーチング	22	23	24
25	26	27 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	28	29	30 10:30-12:30 ⑤ティーチング	31