

# 2月 東京対面スケジュール

/ 2 0 2 6

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:30-12:30 ⑤ティーチング	2	3 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	4	5	6	7
8 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	9	10	11 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	12	13	14
15	16	17	18	19	20 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	21
22 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	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 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	28

# 3月 東京対面スケジュール

/ 2026

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 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	9	10	11 10:30-12:30 ⑤ティーチング	12	13	14
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
22 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	23	24	25	26	27	28
29	30	31				