

# 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				

# 4月 東京対面スケジュール

/ 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	11
12 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	13	14 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	15	16	17 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	18
19 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	20	21	22	23	24	25
26 10:30-12:30 ⑤ティーチング	27	28	29	30	31	