

# 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	

# 5月 東京対面スケジュール

/ 2026

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