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 31 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

6月　東京対面スケジュール

/ ２０２６

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	3	4	5	6
7 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	8	9	10	11	12	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	18	19 10:30-12:30 ⑤ティーチング	20
21	22	23 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	24	25	26	27
28 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	29	30 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想				