

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 | | | | |

7月 東京対面スケジュール

/ 2026

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