

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 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	20	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	27	28 10:30-12:30 ⑤ティーチング	29	30	31	

8月 東京対面スケジュール

/ 2026

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