

# 9月 東京対面スケジュール

/ 2026

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

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