

9月 東京対面スケジュール

/ 2026

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