

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

11月 東京対面スケジュール

/ 2026

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