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				

12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 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	7	8	9	10	11 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	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	19
20 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	21	22	23 10:30-12:30 ⑤ティーチング	24	25	26
27 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアーサナ	28	29	30			