

8月 東京対面スケジュール

/ 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2 10:30-12:30 ③ヒップオープニング、 ねじりのアーサナ	3
4 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	5	6	7	8 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	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 ①立位のアーサナ	19	20 10:30-12:30 ⑤ティーチング	21	22 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	23	24
25	26	27 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	28	29	30 10:30-12:30 ⑤ティーチング	31

9月 東京対面スケジュール

/ 2024

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	2	3	4	5	6	7
8	9	10 10:30-12:30 ④アドバンスアーサナ その他のアアーサナ	11	12 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	13	14
15 10:30-12:30 ⑥呼吸、瞑想	16	17 10:30-12:30 ②前屈、後屈のアーサナ	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	23	24 10:30-12:30 ①立位のアーサナ	25	26 10:30-12:30 ⑤ティーチング	27	28
29 10:30-12:30 ⑤ティーチング	30					31

10月 東京対面スケジュール

/ 2024

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

11月 東京対面スケジュール

/ 2024

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