

## 第15期全米養成日程(北千住スタジオ)

### 日曜日夕方コース

#### ■ 1st セクション

2026年

※多少変更する可能性があるのをご了承下さい。

日付	時間	講義名
1月25日	16:45～20:45	アーサナ①
2月1日	16:45～20:45	アーサナ②
2月8日	16:45～20:45	アーサナ③
2月15日	16:45～20:45	アーサナ④
3月1日	16:45～20:45	アーサナ⑤
3月8日	16:45～20:45	アーサナ⑥
3月15日	16:45～20:45	呼吸法①
3月22日	16:45～20:45	呼吸法②
3月29日	16:45～20:45	アーサナ⑦
4月5日	16:45～20:45	バンダ
4月19日	16:45～20:45	アーサナ⑧
4月26日	16:45～20:45	瞑想
5月10日	16:45～20:45	アーサナ⑨
5月17日	16:45～20:45	アーサナ⑩
5月24日	16:45～20:45	アーユルヴェーダ
6月7日	16:45～20:45	アーサナ⑪
6月14日	16:45～20:45	アーサナ⑫
6月21日	16:45～20:45	チャクラ
6月28日	16:45～20:45	アーサナ⑬
7月5日	16:45～20:45	アーサナ⑭
7月12日	16:45～20:45	アーサナ⑮