

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
運動型 11:00 17:00 4	個別稽古 5	✓ 6	— 7	動き基礎 13:00 17:00 8	個別稽古 9	本部 10
本部 11	白旗の会 11:00 18:00 12	✓ 13	個別稽古 14	内観演習 13:00 17:00 15	個別稽古 16	個別稽古 17
個別稽古 18	✓ 19	本部 20	本部 21	動き基礎 13:00 17:00 22	個別稽古 23	個別稽古 本部 24
個別稽古 25	白旗の会 11:00 18:00 26	✓ 27	個別稽古 28	内観演習 29	個別稽古 30	白旗の会 11:00 18:00 31