

Nam
Myoho
Renge
Kyo

Attività 2022
River

[illegible]

	Sab	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Attività U - D - GU - GD -	Dom	16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

Gennaio 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Mar	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Attività U - D - GU - GD -	Lun	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Febbraio 2022

 = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

Attività U - D - GU - GD -	Mar	1	○	○	○	○	○	○	○	
	Mer	2	○	○	○	○	○	○	○	
	Gio	3	○	○	○	○	○	○	○	
	Ven	4	○	○	○	○	○	○	○	
	Sab	5	○	○	○	○	○	○	○	
	Dom	6	○	○	○	○	○	○	○	
	Lun	7	○	○	○	○	○	○	○	
	Mar	8	○	○	○	○	○	○	○	
	Mer	9	○	○	○	○	○	○	○	
	Gio	10	○	○	○	○	○	○	○	
	Ven	11	○	○	○	○	○	○	○	
	Sab	12	○	○	○	○	○	○	○	
	Dom	13	○	○	○	○	○	○	○	
	Lun	14	○	○	○	○	○	○	○	
	Mar	15	○	○	○	○	○	○	○	
	Mer	16	○	○	○	○	○	○	○	
	Gio	17	○	○	○	○	○	○	○	
	Ven	18	○	○	○	○	○	○	○	
	Sab	19	○	○	○	○	○	○	○	
	Dom	20	○	○	○	○	○	○	○	
	Lun	21	○	○	○	○	○	○	○	
	Mar	22	○	○	○	○	○	○	○	
	Mer	23	○	○	○	○	○	○	○	
	Gio	24	○	○	○	○	○	○	○	
	Ven	25	○	○	○	○	○	○	○	
	Sab	26	○	○	○	○	○	○	○	
	Dom	27	○	○	○	○	○	○	○	
	Lun	28	○	○	○	○	○	○	○	
	Mar	29	○	○	○	○	○	○	○	
	Mer	30	○	○	○	○	○	○	○	
	Gio	31	○	○	○	○	○	○	○	

Marzo 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Ven	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Aprile 2022

○ = 20 min daimoku



= incoraggiamento



= riunioni studio



= Zadankai

	Dom	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lun	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mar	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mer	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Gio	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Ven	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Sab	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Dom	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lun	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mar	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mer	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Gio	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Ven	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Sab	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Attività U - D - GU - GD 	Dom	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lun	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mar	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mer	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Gio	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Ven	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Sab	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Dom	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Lun	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mar	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Mer	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Gio	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Ven	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Sab	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dom	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lun	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mar	31	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Maggio 2022

[Digitare il testo]
○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Mer	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Giugno 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Ven	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Attività U - D - GU - GD -	Lun	11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

Luglio 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

Agosto 2022

Lun	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mar	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mer	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Gio	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Ven	5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sab	6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Dom	7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Lun	8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mar	9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mer	10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Gio	11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Ven	12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sab	13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Dom	14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Lun	15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mar	16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mer	17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Gio	18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Ven	19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sab	20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Dom	21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Lun	22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mar	23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mer	24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Gio	25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Ven	26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Sab	27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Dom	28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Lun	29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mar	30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Mer	31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai



Gio	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ven	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sab	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Dom	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lun	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mar	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mer	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Gio	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ven	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sab	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Dom	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lun	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mar	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mer	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Gio	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ven	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sab	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Dom	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lun	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mar	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mer	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Gio	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ven	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sab	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Dom	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lun	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mar	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mer	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Gio	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ven	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



Attività U - D - GU - GD



Settembre 2022

○ = 20 min daimoku



= incoraggiamento



= riunioni studio



= Zadankai

	Sab	1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
Attività U - D - GU - GD 	Lun	17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mar	25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Mer	26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Gio	27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Ven	28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Sab	29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Dom	30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
	Lun	31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

Octobre 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Mar	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Novembre 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai

	Gio	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Dom	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Lun	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mar	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Mer	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Gio	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Ven	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Sab	31	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Dicembre 2022

○ = 20 min daimoku

 = incoraggiamento

 = riunioni studio

 = Zadankai