更新③：2022/6/5

青色…	トリャンバカム・ヨーガ・センター（泉の森会館・３階ホール）
緑色…	ヨーガの森・岩戸地域センター
橙色…	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色…	トリャンバカム・ヨーガ・センター自宅より配信

満月：14日　　新月：29日

エーカダスィー（新･満月から第11日目）：10日・24日

学習会の詳細は裏面をご覧ください。

２０２２年（令和４年）　６月

日	月	火	水	木	金	土
6/11 Yoga ワークショップ 日頃のヨーガをチェック 【アーサナの基本】ポイントとなる事項を確認。 「これだけ」 手取り、足取り、どんな疑問にも応答します。			1 10：00～ 朝ヨーガ	2 15：00～ 夕べのヨーガ	3 19：00～ 夜ヨーガ	4 09：00～ 朝ヨーガ 一部のみ
5 09：15～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ 10：40～学習会 【聖者とヨーガ】	6 09：00～ 朝ヨーガ	7 09：00～ 朝ヨーガ	8 10：00～ 朝ヨーガ ヨーガ学びの森・学習 【BAGAVAD GITA】	9 15：00～ 夕べのヨーガ	10 夜ヨーガ 休講	11 09：00～ 10：30～ 二部制 朝ヨーガ 14:00～15:30 ヨーガ学びの森・実技 【ヨーガの基本】
12 09：00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	13 09：00～ 朝ヨーガ	14 09：00～ 朝ヨーガ	15 10：00～ 朝ヨーガ	16 15：00～ 夕べのヨーガ	17 19：00～ 夜ヨーガ	18 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
19 09：00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ 10：40～学習会 【聖者とヨーガ】	20 09：00～ 朝ヨーガ	21 09：00～ 朝ヨーガ	22 10：00～ 朝ヨーガ	23 15：00～ 夕べのヨーガ	24 13:00～15:00 ヨーガ学びの森・学習 【インドの叡智】 夜ヨーガ休講	25 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
26 09：00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	27 09：00 朝ヨーガ	28 09：00～ 朝ヨーガ	29 10：00～ 朝ヨーガ	30 休講	9/10（土）午後「偲ぶ会」 朝ヨーガクラス後となりますが、是非ご参加ください。🙏	