

8月

7/1配布

満月：2日 新月：16日
ekadasi：12日、27日

青色...	トリヤンバカム・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
桃色...	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色...	トリヤンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

2023年 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	2 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	3 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	4 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	5 終日 泉の森20周年祭 09:00~10:30 朝ヨーガ カルチャー教室 展示(2階)
6 泉の森会館 20周年祭 11:00-11:40 Tryambakam Yoga ワークショップ	7 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	9 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:30~15:00 【BAGAVAD GITA】	10 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	11 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説(ハタ・ヨーガ)	12 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
13 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説(ハタ・ヨーガ)	お盆休暇 8/14・月~18・金 5日間					19 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
20 09:00~10:30 朝ヨーガ	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	23 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	24 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	25 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 坐学『インドの教習』	26 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
お家de Yoga リトリート 10日間 : 朝・夜瞑想やヨーガ・スートラ朗唱、写経						
27 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 坐学『インドの教習』	28 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	29 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	30 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	31 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		
3回	オンライン3回	4回	4回 教典学習1回	オンライン4回	オンライン3回 学習会2回	3回※振替下さい オンライン4回