

5月

4/25 更新

満月：23日

新月：8日

ekadasi：4日、18日

橙色文字…

別料金：一般・会員・フリー生

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

桃色…

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

2024年 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			休暇中リモート授業のみ 09:00~10:30 朝ヨーガ			泉の森休館 09:00~10:30 朝ヨーガ
G.W休暇をいただきます(4/28~5/6)。 ※3~5日は泉の森全館休館です。 ★お家deリトリート(4/29-5/6 8日間)						
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
G.W休暇 (4/28~5/6)		05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
		09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:05~10:00 朝ヨーガ
			~12:00 月例会 Tryambakamサンガ		10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	
12	13	14	15	16	17	18
09:00~10:00 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ(写経)
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			14:00~14:50 【B・ギター】			11:20~12:00 リキタ(写経)
19	20	21	22	23	24	25
09:00~10:00 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ(写経)
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:05~10:00 朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			05:30~06:10 早朝ヨーガ		10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	11:20~12:00 リキタ(写経)
26	27	28	29	30	31	
09:00~10:30 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	
11:00~11:50 【B・ギター】	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	
14:00~14:50 【Y・ストラ】				5週目ですが、 1週目の休暇分振替で開講します。		
3回	オンライン3回	オンライン4回	4回・サンガ1週目	オンライン4回	2回オンライン4回	3回オンライン3回