

5月

5/7 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...	トリャンパカム・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...	トリャンパカム・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 <small>休暇中リモート授業のみ</small> 09:00~10:30 朝ヨーガ	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 <small>泉の森休館</small> 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 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	9 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 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 <small>泉の森行事優先日</small> 09:00~10:30 朝ヨーガ		
G.W休暇 (4/28~5/6)		12 09:00~10:00 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	13 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	16 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	17 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	18 09:10~09:30 リキタ(写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ(写経)
19 09:00~10:00 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	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	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 10:10~11:40 朝ヨーガ 14:00~14:50 【Y・ストラ】	23 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	24 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 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	25 09:10~09:30 リキタ(写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ(写経) 14:00~14:50 【Y・ストラ】		
26 09:00~10:30 朝ヨーガ ※音楽室 要マット 11:00~11:50 【B・ギター】 14:00~14:50 【Y・ストラ】	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	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 10:10~11:40 朝ヨーガ 14:00~14:50 【B・ギター】	30 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	31 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ			
				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		