

(月・火)の時間、夜ヨーガ、年末休暇更新：2021. 10.12

※ お手元のカレンダーと照合ください

青色枠…	泉の森会館
緑色枠…	喜多見教室
黄色枠…	リモートのみ

エーカダシー（11日目：平等・安定日：断食日）：15日・30日

新月：4日

満月：19日

2021年 12月

日	月	火	水	木	金	土
<p>年末年始に お家de YOGAリトリート！ リモートでのYOGA合宿。 第4期目。いかがですか？</p>			1 10：00～ 朝ヨーガ	2 15：00～ タベの ヨーガ	3 13：30～ 坐学『Bhagavad Gita』 19：00～ 夜ヨーガ	4 授業 09：00～ 朝ヨーガ
5 09：10～ 朝ヨーガ	6 09：00～ 朝ヨーガ	7 09：00～ 朝ヨーガ	8 10：00～ 朝ヨーガ	9 15：00～ タベの ヨーガ	10 19：00～ 夜ヨーガ	11 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
12 09：00～ 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～ タベの ヨーガ	17 13：30～ 聖者に触れる講座 『シヴァーナン ダ・ヨーガ』	18 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
19 09：00～ 朝ヨーガ	20 09：00～ 朝ヨーガ	21 09：00～ 朝ヨーガ	22 10：00～ 朝ヨーガ	23 15：00～ タベの ヨーガ	24 13：00～ 『いまに生きる インドの叡智』③	25 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
26 12月の yogaサンガは お休みです🙏	27	28	29	30	1 元旦	2
			年末年始休暇 12/26(日)～1/7(金)			
			年末年始 お家de YOGAリトリート 12/28(火)～1/4(月)			