

7月

4/28更新

新月：6日 満月：21日
ekadasi：1日・16日

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 7月

日	月	火	水	木	金	土
岩戸地域センターの予定の決定は5月10日以降です。 ↓	1 05:30~06:10 早朝ヨーガ	2 05:30~06:10 早朝ヨーガ	3 05:30~06:10 早朝ヨーガ	4 05:30~06:10 早朝ヨーガ	5 05:30~06:10 早朝ヨーガ	6 09:10~09:30 リキタ (写経)
	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
			~12:00 月例会 Tryambakamサンガ			~12:00 月例会 Tryambakamサンガ
7 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	8 05:30~06:10 早朝ヨーガ	9 05:30~06:10 早朝ヨーガ	10 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】	11 05:30~06:10 早朝ヨーガ	12 06:00~06:30 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	13 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
14 09:00~10:30 朝ヨーガ ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ	16 05:30~06:10 早朝ヨーガ	17 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】	18 05:30~06:10 早朝ヨーガ	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ	20 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) 12:30~13:20 【B・ギター】
21 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	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ	23 05:30~06:10 早朝ヨーガ	24 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	25 05:30~06:10 早朝ヨーガ	26 06:00~06:30 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	27 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) 12:30~13:20 【Y・ストラ】
28 09:00~10:30 朝ヨーガ 11:00~11:50 【B・ギター】 14:00~14:50 【Y・ストラ】	29	30	31			
4回	オンライン4回	オンライン4回	4回	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