

7月

5/12更新

新月：6日 満月：21日
ekadasi：1日・16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

2024年 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	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	05:30~06:10 早朝ヨーガ	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	8	9	10	11	12	13
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	06:00~06:30 早朝ヨーガ	14:00~14:50 【Y・ストトラ】
	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	17:50~19:20 夜ヨーガ
~12:00 月例会 Tryambakamサンガ			14:00~14:50 【Y・ストトラ】		10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	19:30~20:30 リキタ (写経)
14	15	16	17	18	19	20
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	休講
	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	
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ			14:00~14:50 【Y・ストトラ】			
21	22	23	24	25	26	27
休講	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	06:00~06:30 早朝ヨーガ	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	09:05~10:00 朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			14:00~14:50 【B・ギター】		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)
28	29	30	31			
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						
3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