

更新 2023/3/1

青色...	トリアンバカム・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
橙色...	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色...	トリアンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

満月：6日 新月：20日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：1日・16日

2023年 4月

日	月	火	水	木	金	土
30	会員の皆さまへ ・土曜が3回の対面授業です。8日、29日は会館企画があり使用できません。 振替受講をなさってください。 ・土曜セカンドクラスも是非お楽しみください。 ・夜ヨーガが毎(火)に開講。学生諸君も募集中～！ ご家族やご近所に拡散ください！ ・7月開講予定のヨーガ指導養成コース受講希望者は直接早野までお申し出、 またはメールでお知らせください。🙏					1
09:00～10:30 朝ヨーガ						09:20～10:50 朝ヨーガ
						11:00～11:40 ハタ・プラー ナーヤマ
						(7月～) 指導コース
2	3	4	5	6	7	8
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	09:00～10:50 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	10:10～11:40 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	
		(7月～) 指導コース		(7月～) 指導コース		
(7月～) 指導コース		18:50～20:20 夜ヨーガ	13:00～15:00 [BAGAVAD GITA]	タベのヨーガ (7月開校予定)		(7月～) 指導コース
9	10	11	12	13	14	15
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	09:20～10:50 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	10:10～11:40 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	11:00～11:40 ハタ・プラー ナーヤマ
		(7月～) 指導コース		(7月～) 指導コース		
(7月～) 指導コース		18:50～20:20 夜ヨーガ		タベのヨーガ (7月開校予定)		(7月～) 指導コース
16	17	18	19	20	21	22
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	09:20～10:50 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	10:10～11:40 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	11:00～11:40 キールタン・ ヨーガ
		(7月～) 指導コース			13:00～15:00 【インドの叢書】	
(7月～) 指導コース		18:50～20:20 夜ヨーガ		タベのヨーガ (7月開校予定)		
23	24	25	26	27	28	29
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ	
	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:10～11:40 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	
		18:50～20:20 夜ヨーガ		タベのヨーガ (7月開校予定)		
4回 オンライン1回	オンライン4回	4回	4回 勉強会1回	オンライン4回	オンライン4回 勉強会1回	3回※掲載下 オンライン4回