

青色...	トランパカム・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
橙色...	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色...	トランパカム・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 ・土曜セカンドクラスの内容は、別曜日、あるいは期間を決めて、あるいはクラスの中に組込んで行なうようにしようかと、時間割を元に戻します。 ・夜ヨーガ毎(火)に開講。学生諸君募集中！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 09:20～10:50 朝ヨーガ 11:00～11:40 ハタ・プラーナーヤマ (7月～) 指導コース
休講						
2	3 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	4 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月～) 指導コース 18:50～20:20 夜ヨーガ	5 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ 13:00～15:00 [BAGAVAD GITA]	6 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月～) 指導コース タベのヨーガ (7月開校予定)	7 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	8 09:10～10:40 朝ヨーガ (7月～) 指導コース
09:00～10:30 朝ヨーガ (7月～) 指導コース						
9	10 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	11 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月～) 指導コース 18:50～20:20 夜ヨーガ	12 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	13 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月～) 指導コース タベのヨーガ (7月開校予定)	14 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	15 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ (7月～) 指導コース
09:00～10:30 朝ヨーガ (7月～) 指導コース						
16	17 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	18 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月～) 指導コース 18:50～20:20 夜ヨーガ	19 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	20 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月開校予定) タベのヨーガ (7月開校予定)	21 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ 13:00～15:00 【インドの教習】	22 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ
10:00～11:30 朝ヨーガ (7月～) 指導コース						
23	24 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	25 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ 18:50～20:20 夜ヨーガ	26 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	27 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ (7月開校予定) タベのヨーガ (7月開校予定)	28 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	29 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ
10:00～11:30 朝ヨーガ						
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	4回 オンライン5回