

4月

4/1 更新

満月：24日

新月：9日

ekadasi：5日・19日

橙色文字…

別料金：一般・会員・フリー生

青色…

トリャンパカム・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

桃色…

ヨーガ学びの森・喜多見地区会館

黄色…

トリャンパカム・ヨーガ・センター
自宅より配信

2024年 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 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	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			~12:00 月例会 Tryambakamサンガ			11:20~12:00 Tryambakamサンガ
7	8	9	10	11	12	13
09:00~10:00 朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	泉の森行事優先日 09:00~10:30 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 音楽室・リモート可	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	13:00~13:50 【B・ギター】
			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	14:00~14:50 【Y・ストラ】
14	15	16	17	18	19	20
09:00~10:30 朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 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)
11:00~11:50 【B・ギター】	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
14:00~14:50 【Y・ストラ】			14:00~14:50 【Y・ストラ】			11:20~12:00 リキタ(写経)
21	22	23	24	25	26	27
09:00~10:00 朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	06:00~06:30 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ(写経)
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・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	09:05~10:00 朝ヨーガ	09:40~11:10 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	11:20~12:00 リキタ(写経)
28	29 昭和の日	30	5/1/2024			
<p>G.W休暇をいただきます(4/28~5/6)。 ※3~5日は泉の森全館休館です。 ご注意ください。</p>						
3回	オンライン4回	オンライン4回	4回・サンガ1週目	オンライン4回	2回オンライン4回	3回オンライン4回