

1月

12/5配布

新月：11日 満月：26日

ekadasi：7日・22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 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6 09:10~09:30 リキタ(写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~11:50 実技のサンガ
年末年始休暇12/28~1/5						
7 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	8 成人の日 休講	9 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	10 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:30~15:00 [BAGAVAD GITA]	11 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	12 05:30~06:10 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 <small>ハタ・ヨーガ</small>	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	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	16 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	17 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 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	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	20 09:10~09:30 リキタ(写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~11:50 実技のサンガ
21 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	23 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 夜ヨーガ 休講	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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	26 05:30~06:10 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 <small>ハタ・ヨーガ</small>	27 泉の森行事 朝ヨーガ休講 18:50~20:20 夜ヨーガ
28 09:00~10:30 朝ヨーガ サット・サンガ 10:40~12:00 坐学『スートラ』	29 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	30 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	31 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ			
4回 学習会3回	オンライン3回	4回	4回 教典学習1回	オンライン3回	オンライン3回 学習会2回	2回+夜1回 オンライン4回