

1月

1/21更新

新月：11日 満月：26日
ekadasi：7日・22日

青色…	トリャンバカム・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…	トリャンバカム・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 ~12:00 月例会 Tryambakam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 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	8 成人の日 休講	9 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 12:30~14:00 聖典『バガヴァッド・ ギーター』を読む会	11 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	12 06:00~06:30 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 実技解説ハタ・ヨーガ	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 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	16 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	17 06:00~06:30 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 06:00~06:30 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 11:20~12:00 リキタ (写経)	
21 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 天候不良で休講	22 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	23 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	24 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	25 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	26 06:00~06:30 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 実技解説ハタ・ヨーガ	27 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	
28 09:00~10:30 朝ヨーガ	29 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	30 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	31 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ				
3回 学習2回/サンガ	オンライン3回	オンライン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2回	2回+夜1回 オンライン4回	