

3月

2/3更新

新月：10日 満月：25日
ekadasi：6日・21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 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	2 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
3 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 音楽室・リモート可	4 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	5 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	6 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:30 朝ヨーガ ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ	7 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 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	9 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
10 09:00~10:30 朝ヨーガ	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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	13 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	14 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	15 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	16 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)
17 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	18 06:00~06:30 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 春分の日 休講	21 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 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	23 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)
24 09:00~10:30 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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	28 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	29 5周目 休講	30 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)
4回 学習2回	オンライン4回	オンライン4回	4回・サンガ1週目 教典学習2週目	オンライン4回	オンライン4回 学習2回	4回 サンガ1週目