3月

2/3更新

新月：１０日 満月：２５日
ekadasi：５日・２０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　３月

日	月	火	水	木	金	土
31 ５周目 休講	ーお知らせー （日）岩戸地域会館　朝ヨーガ → Wi-Fiが改良されました どの部屋からも通信が可能に 音楽室でも配信しています。				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 13:00～14:30 オンライン 【BAGAVAD GITA】	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	3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