

2月

12/5配布

新月：10日 満月：24日
ekadasi：9日、24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 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	2 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	3 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
4 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>	5 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	6 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	7 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:30~15:00 [BAGAVAD GITA]	8 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	9 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>	10 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
11 建国記念日 休講	12 振替休日 休講	13 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	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 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 09:05~10:00 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>	17 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
18 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>	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	20 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	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	23 天皇誕生日 休講	24 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
25 09:00~10:30 朝ヨーガ サット・サンガ 10:40~12:00 坐学『ストトラ』	26 05:30~06:10 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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	28 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	29 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		
3回 学習会3回	オンライン4回	4回	4回 教典学習1回	オンライン4回	オンライン3回 学習会2回	3回※振替下さい オンライン4回