

# 2月

1/21更新

新月：10日 満月：24日  
ekadasi：6日、20日

青色…	トリヤンパカム・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…	トリヤンパカム・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 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	2 06:00~06:30 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 ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ
4 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	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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	7 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	8 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	9 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	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 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 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	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 09:05~10:00 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	17 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)
18 09:00~10:00 朝ヨーガ 喜多見地区会館 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・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 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	21 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	22 06:00~06:30 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 11:20~12:00 リキタ (写経)
25 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	26 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	27 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	28 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	29 5 周目 休講		
3回 学習3回	オンライン3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3回 学習2回	3回オンライン4回 サンガ1週目