

# 11月

9/5配布

新月：13日 満月：27日  
ekadasi：9日、24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

2023年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	2 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	3 文化の日  休講	4 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
5 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	6 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	7 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	8 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:30~15:00 [BAGAVAD GITA]	9 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	11 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
12 09:00~10:30 朝ヨーガ 音楽室 配信×	13 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 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	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	16 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	17 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	18 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
19 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	21 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	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	23 勤労感謝  休講	24 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 坐学『インドの観智』	25 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
26 09:00~10:30 朝ヨーガ 音楽室 配信×	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	28 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	29  休講	30 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		
4回 学習会2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