

11月

11/1 サンガ追記で更新

新月：13日 満月：27日

ekadasī：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

2023年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日	4
			05:00~05:40 早朝ヨーガ	05:00~05:40 早朝ヨーガ	休講	09:10~10:30 朝ヨーガ
			10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		10:40~12:00 朝ヨーガ
5	6	7	8	9	10	11
09:00~10:30 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:05~10:00 お家で朝ヨーガ	
10:40~12:10 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>					10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	
12	13	14	15	16	17	18
09:00~10:30 朝ヨーガ 音楽室 配信×	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~10:30 朝ヨーガ
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:40~12:00 朝ヨーガ
		18:50~20:20 夜ヨーガ				
19	20	21	22	23 勤労感謝	24	25
09:00~10:30 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	休講	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~10:30 朝ヨーガ
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ		09:05~10:00 お家で朝ヨーガ	10:40~12:00 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>		18:50~20:20 夜ヨーガ	14:30~ お釈迦様のお断食講習		10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 坐学『インドの教習』	
26	27	28	29	30		
09:00~10:30 朝ヨーガ 音楽室 配信×	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	休講	05:30~06:10 早朝ヨーガ		
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		09:00~10:00 お家で朝ヨーガ		
サット・サンガ 1200~1400 インドの神々の話		18:50~20:20 夜ヨーガ				
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