

訂正がありました！更新：2021. 10. 27

※ お手元のカレンダーと照合ください

※会場の表記

※全授業配信

→青色枠…

泉の森会館

緑色枠…

喜多見教室

黄色枠…

リモートのみ

エーカダスイー（11日目：平等・安定日：断食日）：2日・17日

新月：6日

満月：20日

2021年 10月

日	月	火	水	木	金	土
31 09：00～ 朝ヨーガ	<p>来年1月～『バガヴァッド・ギター』 第2週(水)に読みません会！はじめません会？ ヨーガ教典でもある、ヒンドゥー教数珠の聖典 ※ 詳細は別紙をご参照ください。</p>				1	2
3	4 9～11月の夜ヨーガは現在 体調を見ながら調整中です。 来年度から改めてお知らせします。	5	6 10：00～ 朝ヨーガ	7 15：00～ タベの ヨーガ	8	9 授業 09：00～ 朝ヨーガ
10 09：10～ 朝ヨーガ	11 09：00～ 朝ヨーガ	12 09：00～ 朝ヨーガ	13 10：00～ 朝ヨーガ	14 15：00～ タベの ヨーガ	15 13：30～ 坐学 『Sivananda- Yoga』	16 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
17 09：00～ 朝ヨーガ	18 09：00～ 朝ヨーガ	19 09：00～ 朝ヨーガ	20 10：00～ 朝ヨーガ	21 15：00～ タベの ヨーガ	22	23 ※法要により 休講
24 09：10～ 朝ヨーガ	25 09：00～ 朝ヨーガ	26 09：00～ 朝ヨーガ	27 10：00～ 朝ヨーガ	28 15：00～ タベの ヨーガ	29	30 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ