

10月

9/2→3更新
(早朝ヨーガ時間変更)

新月：15日 満月：29日
ekadasi：10日・25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 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
09:00~10:25 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	09:10~10:30 朝ヨーガ
10:30~12:00 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	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
8	9 スポーツの日	10	11	12	13	14
09:00~10:25 朝ヨーガ	休講	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	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	10:40~12:00 朝ヨーガ
		18:50~20:20 夜ヨーガ	13:30~15:00 【BAGAVAD GITA】	10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>		
15	16	17	18	19	20	21
休講	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				
22	23	24	25	26	27	28
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
10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	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	
		18:50~20:20 夜ヨーガ			10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	
29	30	31				
09:00~10:30 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	休講				
	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4回 学習会2回	3回 オンライン4回