6月

2023/4/24　発行

満月：４日　　新月：18日

ekadasi：1日・29日

青色…	トリャンバカム・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…	トリャンバカム・ヨーガ・センター自宅より配信

２０２３年　６月

日	月	火	水	木	金	土
				1 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ ヨーガ入門・実践コース説明会14時 タベのヨーガ （７月開校予定）	2 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	3 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ ヨーガ入門・実践コース説明会14時
4 地階音楽室 リモート授業ですが配信不通 10:00～11:30 朝ヨーガ ヨーガ入門・実践コース説明会14時	5 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	6 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ ヨーガ入門・実践コース説明会14時 18:50～20:20 夜ヨーガ	7 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	8 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ タベのヨーガ （７月開校予定）	9 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ
11 10:00～11:30 朝ヨーガ 7月～ 指導コース	12 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	13 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	14 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ 13:00～15:00 【BAGAVAD GITA】	15 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （７月～）ヨーガ入門・実践コース タベのヨーガ （７月開校予定）	16 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	17 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ （７月～）ヨーガ入門・実践コース
18 喜多見地区会館にて 10:00～11:30 朝ヨーガ （７月～）ヨーガ入門・実践コース	19 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	20 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （７月～）ヨーガ入門・実践コース 18:50～20:20 夜ヨーガ	21 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	22 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ タベのヨーガ （７月開校予定）	23 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ 13:00～15:00 【インドの叡智】	24 09:10～10:30 朝ヨーガ 10:40～12:00 朝ヨーガ
25 10:00～11:30 朝ヨーガ	26 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	27 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	28 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	29 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ タベのヨーガ （７月開校予定）	30 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	7/1
4回 オンライン3回	オンライン4回	3回※振替下さい	4回 勉強会1回	オンライン4回	オンライン4回 勉強会1回	3回※振替下さい オンライン4回