

6月

2023/4/24 発行

満月：4日 新月：18日

ekadasi：1日・29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 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	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	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	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	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
18 喜多見地区会館にて1 0:00~11:30 朝ヨーガ	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	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 19:00~20:30 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	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 教典学習1回	オンライン4回	オンライン4回 学習会1回	4回 オンライン4回