

6月

4/1 更新

新月：6日
満月：22日
ekadasi：1・16日

橙色文字…

別料金：一般・会員・フリー生

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

2024年 6月

日	月	火	水	木	金	土
30 6月 公民館の予定 がまだ決まっ ていません。 ↓						1 09:10~09:30 リキタ (写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 Tryambakamサンガ
2 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	3 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	4 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	5 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ	6 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	7 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 09:10~09:30 リキタ (写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ (写経)
9 09:00~10:30 朝ヨーガ ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ	10 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	11 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	12 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 14:00~14:50 【B・ギター】	13 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:05~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	15 09:10~09:30 リキタ (写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ (写経)
16 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	17 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	18 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	19 06:00~06:30 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 14:00~14:50 【Y・ストラ】	20 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	21 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 09:10~09:30 リキタ (写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ (写経)
23 09:00~10:30 朝ヨーガ 11:00~11:50 【B・ギター】 14:00~14:50 【Y・ストラ】	24 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	25 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	26 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	27 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	28 06:00~06:30 早朝ヨーガ 09:05~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	29 09:10~09:30 リキタ (写経) 09:40~11:10 朝ヨーガ 11:20~12:00 リキタ (写経)
4回	オンライン4回	オンライン4回	4回	オンライン4回	2回オンライン4回	5回 先月の振替分