

12月

11/17更新

満月：27日 新月：13日

ekadasi：9日・23日

青色…	トリャンパカム・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…	トリャンパカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

2023年 12月

日	月	火	水	木	金	土
31 年末年始休暇 12/28～1/5	<p>お家deリトリート 12/14(木)～21(木) 8日間</p>				1 05:30～06:10 早朝ヨーガ	2 09:10～10:30 朝ヨーガ
					09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:40～12:00 朝ヨーガ
3 09:00～10:30 朝ヨーガ	4 05:30～06:10 早朝ヨーガ	5 05:30～06:10 早朝ヨーガ	6 05:30～06:10 早朝ヨーガ	7 05:30～06:10 早朝ヨーガ	8 05:30～06:10 早朝ヨーガ	9 09:10～10:30 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	10:40～12:00 朝ヨーガ
		18:50～20:20 夜ヨーガ			10:00～11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	
10 09:00～10:30 朝ヨーガ	11 05:30～06:10 早朝ヨーガ	12 05:30～06:10 早朝ヨーガ	13 05:30～06:10 早朝ヨーガ	14 05:30～06:10 早朝ヨーガ	15 05:30～06:10 早朝ヨーガ	16 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	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	
		18:50～20:20 夜ヨーガ	13:00～15:00 【BAGAVAD GITA】			
17 09:00～10:30 朝ヨーガ	18 05:30～06:10 早朝ヨーガ	19 05:30～06:10 早朝ヨーガ	20 05:30～06:10 早朝ヨーガ	21 05:30～06:10 早朝ヨーガ	22 05:30～06:10 早朝ヨーガ	23 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	09:05～10:00 お家で朝ヨーガ	10:50～12:00 年末交流 サンガ
		18:50～20:20 夜ヨーガ			10:00～11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	
24 09:00～10:30 朝ヨーガ (音楽室配信×)	25 05:30～06:10 早朝ヨーガ	26 05:30～06:10 早朝ヨーガ	27 05:30～06:10 早朝ヨーガ	28 休講	29 休講	30 休講
	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	年末年始休暇12/28～1/5		
		18:50～20:20 夜ヨーガ				
4回 オンライン4回	オンライン3回	4回	4回 教典学習1回	オンライン3回	オンライン4回 学習会2回	4回※振替下さい オンライン4回