

12月

12/2更新

※日曜実習時間変更

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 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	4 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	5 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	6 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	7 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 05:30~06:10 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	9 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
10 09:00~10:00 朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	11 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	12 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	13 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:30~15:00 【BAGAVAD GITA】	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	16 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
17 09:00~10:30 朝ヨーガ	18 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 05:30~06:10 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	23 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:30~12:00 年末交流 サンガ
24 09:00~10:30 朝ヨーガ (音楽室配信×)	25 05:30~06:10 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 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	28	29	30
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

休講
年末年始休暇12/28~1/5