

◆ ヨーガレッスン（ライブ配信）

➤ 近日試行日程

- ① 明日(水) 朝ヨガ 10時～11時30分
- ② 4/23(木) やさしいヨガ 15時～16時30分
- ③ 4/25(土) 朝ヨガ 10時～11時30分

➤ 4/26(日)以降

- ① 毎朝 早朝・夕べの礼拝 5時～6時 (AM/PM)
- ② 朝のヨガ教室 (月)(水)(土) 10時～11時30分
- ③ 午後のヨガ教室 (火)(木) 15時～16時30分
- ④ 夜のヨガ教室 (金)(日) 20時～21時
- ⑤ ヨーガ・ダルシヤナ（講座）12時30分～14時
(土)『バガヴァッド・ギーター』
(日)『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』
(月)・(水) 『インドの叡智』 と ヨーガの実技

を予定。泉の森会館が開館し次第通常レッスン。