更新　2022/2/12（日曜クラス変更がありました）

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
橙色…	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

満月：６日　　新月：20日

エーカダスィー（新･満月から第11日目）：１日・16日

２０２３年　２月

日	月	火	水	木	金	土
			1 06:00～40分 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	2 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース タベのヨーガ （７月開校予定）	3 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	4 09:20～10:50 朝ヨーガ 11:00～11:40 キールタン･ヨーガ （7月～） 指導コース
5 09:00～10:30 朝ヨーガ （7月～） 指導コース	6 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	7 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース 夜ヨーガ （４月開校予定）	8 06:00～40分 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ 13:00～15:00 【BAGAVAD GITA】	9 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース タベのヨーガ （７月開校予定）	10 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	11 09:20～10:50 朝ヨーガ 11:00～11:40 ハタ･プラーナーヤーマ 7月～ 指導コース
12 地階音楽室 リモート授業ですが 配信不通の可能性 09:00～10:30 朝ヨーガ （7月～） 指導コース	13 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	14 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース 夜ヨーガ （４月開校予定）	15 06:00～40分 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	16 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース タベのヨーガ （７月開校予定）	17 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	18 09:20～10:50 朝ヨーガ 11:00～11:40 キールタン･ヨーガ （7月～） 指導コース
19 09:00～10:30 朝ヨーガ （7月～） 指導コース	20 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	21 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ （7月～） 指導コース 夜ヨーガ （４月開校予定）	22 06:00～40分 早朝ヨーガ 10:10～11:40 朝ヨーガ	23 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ タベのヨーガ （７月開校予定）	24 06:00～40分 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】	25 09:20～10:50 朝ヨーガ 11:00～11:40 ハタ･プラーナーヤーマ
26 09:00～10:30 朝ヨーガ	27 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	28 06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:00 お家で朝ヨーガ 夜ヨーガ （４月開校予定）				
4回 オンライン3回	オンライン4回	オンライン4回	4回 勉強会1回	オンライン4回	オンライン4回 勉強会1回	4回 オンライン3回

会員の皆さまへ

・ 来年７月～予定している【ヨーガ養成コース（仮名）】。ずっとのちに一人で自分自身を誘導し続けられるよう、また家族や愛するたち､お世話になっている人たちとヨーガができたら…と、そんな気持ちのスタートはいかがでしょう。これは、わたくしがヨーガ教室を開講した理由でもあります。

コースは一般他、還暦は始まり！60歳以上限定コースも企画