場所：泉の森会館 / 狛江市　岩戸地域センター / オンラインのみ / 喜多見地区会館

内容：実技実習授業（レギュラー/フリー生）→ 黒文字
ヨーガの学習会やコース → オレンジ文字
※ すべての授業は同時リモート配信します。

2023.1月～（本年 開講予定クラス記載）

時刻 曜日	午　前				午　後		夕		夜　間
月	朝　礼　拝　3～9月 4時～/10～2月 5時～	早朝ヨーガ　3～9月 5時～/10～2月 6時～	09：00～10：00 朝ヨーガ					夕　礼　拝（17時～18時）	
火			09：00～10：00 朝ヨーガ			13：10～14：40 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・火			18：50～20：20 新規会員募集中 夜ヨーガ（4月開講）
水				10：10～11：40 朝ヨーガ		13：00～15：00 第２週目（月例講座） バガヴァッド・ギーター			
木			09：00～10：00 朝ヨーガ			13：10～14：40 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・木	15：10～16：40 新規会員募集中 夕べのヨーガ（７月開講）		
金			09：00～10：00 朝ヨーガ			13：00～15：00 第4週目（月例講座） いまに生きるインドの叡智			2023年 １月まで開講します
土			09：20～10：50 朝ヨーガ	11時～40分 キールタナ ハタ・プラーナ		13：00～15：00 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・土日			
日				10：00～11：30 朝ヨーガ		13：00～15：00 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・土日			