

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  
 ※ 全ての授業は同時リモート配信します。

2023.4月～7月

時刻 曜日	午 前		午 後		夕	夜 間
月	9:00~10:00 朝ヨガ					
火	9:00~10:00 朝ヨガ		13:10~14:40 7月～受講生徒募集中 ヨガ指導者・火			18:50~20:20 夜ヨガ
水		10:10~11:40 朝ヨガ	13:00~15:00 第2週目（月例講座） バガヴァッド・ギター			
木	9:00~10:00 朝ヨガ		13:10~14:40 7月～受講生徒募集中 ヨガ指導者・木		15:10~16:40 新規会員募集中 夕べのヨガ(7月開講)	
金	9:00~10:00 朝ヨガ		13:00~15:00 第4週目（月例講座） いまに生きるインドの叡智			
土	9:10~10:30 朝ヨガ	10:40~12:00 朝ヨガ	13:00~15:00 7月～受講生徒募集中 ヨガ指導者・土日			
日	10:00~11:30 朝ヨガ		13:00~15:00 7月～受講生徒募集中 ヨガ指導者・土日			

夕 礼 拝 (17時～18時)