

1回目配布 2022.10.7

満月：7日 新月：22日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：2日・17日

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

オレンジ色の字…別料金 会員は一般価格の半額

2023年(令和5年)1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 <small>二部制</small> 09:00~ 10:30~
年末年始休暇 12/25(日) ~ 令和5年 1/6(金)						
お家deリトリート 12/28(水~令5年 1/4(水) 7日間						朝ヨーガ
8 09:00~10:30 朝ヨーガ	9 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	10 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	11 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	12 06:00~40分 早朝ヨーガ 休講	13 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	14 09:00~10:30 朝ヨーガ
15 09:00~10:30 朝ヨーガ	16 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	17 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	18 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ 13:00~15:00 【BAGAVAD GITA】	19 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	20 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	21 <small>二部制</small> 09:00~ 10:30~ 朝ヨーガ
22 18:00-19:30 ヨーガ ワークショップ 【浄化-1】	23 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	24 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	25 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	26 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	27 06:00~40分 早朝ヨーガ 13:00~15:00 【インドの観智】	28 <small>二部制</small> 09:00~ 10:30~ 朝ヨーガ
29 09:00~10:30 朝ヨーガ	30 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	31 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ				

※ 2023年より会費を改定します。会員特典ほか、裏面をご参照ください。
ご質問は何でもお気軽に、遠慮なくおっしゃってください。木曜14時もご利用ください。