

更新 2022/11/20 火曜・日曜を訂正しました。

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 二部制
年末年始休暇 12/25(日)～ 令和5年 1/6(金)						09:00 10:30～ 朝ヨーガ
お家de リトリート 12/28(水～令5年 1/4(水) 7日間)						
8	9	10	11	12	13	14
音楽室・zoom× 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 休講	06:00～40分 早朝ヨーガ 19:00～20:30 夜ヨーガ	09:00～10:30 朝ヨーガ
15	16	17	18早朝ヨーガ	19	20	21 二部制
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	10:00～11:30 朝ヨーガ 13:00～15:00 【BAGAVAD GITA】	06:00～40分 早朝ヨーガ 15:00～16:30 夕暮ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 19:00～20:30 夜ヨーガ	09:00 10:30～ 朝ヨーガ
22	23	24	25	26	27	28 二部制
音楽室・zoom× 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 15:00～16:30 夕暮ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 13:00～15:00 【インドの観智】	09:00 10:30～ 朝ヨーガ
29	30	31				
09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ	06:00～40分 早朝ヨーガ 09:00～10:30 朝ヨーガ				