



2023/6/6 発行

満月：3日 新月：18日
ekadasi：14日・28日

青色...	トリヤンバカム・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
桃色...	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色...	トリヤンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

2023年 7月

日	月	火	水	木	金	土
30 休講	31 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ					1 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
2 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 ヨーガ修養コース	3 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	4 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	5 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	6 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	7 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	13 泉の森行事優先日09:00~10:30 朝ヨーガ
9 09:00~10:30 朝ヨーガ	10 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	11 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	12 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:00~15:00 【BAGAVAD GITA】	13 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 13:00~12:00 ヨーガ修養コース	15 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ (7月~) 指導コース
16 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 ヨーガ修養コース	17 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	18 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ 15:30~17:00 サット・サンガ
23 09:00~10:30 朝ヨーガ	24 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	25 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	26 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	28 05:30~06:10 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】	29 泉の森休館日 休講
4回 学習会2回	オンライン4回	4回	4回 教典学習1回	オンライン4回	オンライン4回 学習会2回	3回 オンライン5回