

# 7月

2023/7/1 訂正版

満月：3日 新月：18日  
ekadasi：14日・28日

青色…	トリアンパカム・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…	トリアンパカム・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 休講					1 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
2 09:00~10:25 朝ヨーガ 10:30~12:00 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	3 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	4 05:00~05:40 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 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	6 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	7 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
9 09:00~10:25 朝ヨーガ	10 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	11 05:00~05:40 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 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:00~15:00 【BAGAVAD GITA】	13 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	14 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	15 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
16 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	17 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	18 05:00~05:40 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 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	20 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	21 05:00~05:40 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 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	25 05:00~05:40 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 05:00~05:40 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	27 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	28 05:00~05:40 早朝ヨーガ 09:10~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 YCC(yoga cultivate) 修養コース 坐学『インドの教智』	29 泉の森休館日 休講
3回※振替下さい 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4回