

6月

4/25 更新

新月：6日
満月：22日
ekadasi：1・16日

オレンジ文字...	別料金：一般・会員・フリー生
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
桃色...	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

2024年 6月

日	月	火	水	木	金	土
30						1
09:00~10:30 朝ヨーガ						09:10~09:30 リキタ (写経)
11:00~11:50 【B・ギター】						09:40~11:10 朝ヨーガ
14:00~14:50 【Y・ストラ】						11:20~12:00 Tryambakamサンガ
2	3	4	5	6	7	8
	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ (写経)
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			~12:00 月例会 Tryambakamサンガ			11:20~12:00 リキタ (写経)
9	10	11	12	13	14	15
09:00~10:00 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ (写経)
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:05~10:00 朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			14:00~14:50 【B・ギター】		10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	11:20~12:00 リキタ (写経)
16	17	18	19	20	21	22
09:00~10:00 朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ (写経)
10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
			14:00~14:50 【Y・ストラ】			11:20~12:00 リキタ (写経)
23	24	25	26	27	28	29
	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	05:30~06:10 早朝ヨーガ	09:10~09:30 リキタ (写経)
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	10:10~11:40 朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:05~10:00 朝ヨーガ	09:40~11:10 朝ヨーガ
					10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ	11:20~12:00 リキタ (写経)
3回	オンライン4回	オンライン4回	4回	オンライン4回	2回オンライン4回	5回 先月の振替分