

配布： 2022/9/5（金曜と、土曜19日が変更）

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

満月：8日 新月：24日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：4日・19日

学習会の詳細は裏面をご覧ください。

2022年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	2 10:00~ 朝ヨーガ	3  文化の日	4 19:00~ 夜ヨーガ	5  09:00~ 10:30~ 朝ヨーガ 二部制
6 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	7 09:00~ 朝ヨーガ	8 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	9 10:00~ 朝ヨーガ 13:00~15:00 ヨーガ学びの森・学習 【BAGAVAD GITA】	10 15:00~ タベの ヨーガ	11 夜ヨーガ 休講	12  09:00~ 10:30~ 朝ヨーガ 二部制
13 09:00~ 朝ヨーガ	14 09:00~ 朝ヨーガ	15 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	16 10:00~ 朝ヨーガ	17 15:00~ タベの ヨーガ	18 19:00~ 夜ヨーガ	19 09:00~ 朝ヨーガ
20 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	21 09:00~ 朝ヨーガ	22 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	23  勤労感謝の日	24 15:00~ タベの ヨーガ	25 13:00~15:00 ヨーガ学びの森・学習 【インドの観智】 夜ヨーガ 休講	26  09:00~ 10:30~ 朝ヨーガ 二部制
27 10:30-12:00 ヨーガ ワークショップ 【浄化-II】	28 09:00~ 朝ヨーガ	29 09:00~ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	30 10:00~ 朝ヨーガ			