

更新11/24 11/27朝ヨーガ (zoom) は開講します。

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

青色…	トリャンパカム・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…	トリャンパカム・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

2022年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	2 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	3  文化の日 休講	4 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	5 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
6 09:00~10:30 朝ヨーガ	7 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	8 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	9 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ 13:00~15:00 【BAGAVAD GITA】	10 休講	11 夜ヨーガ 休講	12 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
13 09:00~10:30 朝ヨーガ	14 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	15 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	16 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	17 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	18 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	19 09:00~10:30 朝ヨーガ
20 09:00~10:30 朝ヨーガ	21 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	22 休講	23  勤労感謝の日 休講	24 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	25 06:00~40分 早朝ヨーガ 13:00~15:00 【インドの観智】	26 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
27 09:00~10:30 朝ヨーガ 18:00-19:30 ワークショップ 【浄化-II】	28 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	29 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	30 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ			