

更新 2022/11/2 12/18のを訂正しました。

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
橙色...	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

オレンジ色の字...別料金 会員は一般価格の半額

満月：8日 新月：23日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：3日・18日

2022年（令和4年）12月

日	月	火	水	木	金	土
* 12/2 (金) どなたでもご参加いただける 南蔵院(板橋区蓮根駅徒歩5分)でのヨーガ教室。 もちろん、オンライン似て同時配信(ZOOM)				1 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	2 06:00~40分 早朝ヨーガ 13:00~14:30 ハタ・ヨーガ	3 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
4 09:00~10:30 朝ヨーガ	5 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	6 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	7 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	8 06:00~40分 早朝ヨーガ 休講	9 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	10 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
11 09:00~10:30 朝ヨーガ	12 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	13 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	14 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ 13:00~15:00 [BAGAVAD GITA]	15 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	16 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	17 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
18 09:00~10:30 朝ヨーガ	19 09:00~10:30 朝ヨーガ	20 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	21 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	22 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	23 06:00~40分 早朝ヨーガ 13:00~15:00 [インドの叡智]	24 二部制 09:00 10:30~ 朝ヨーガ
25	26	27	28	29	30	31

年末年始休暇 12/25 (日) ~ 令和5年 1/6 (金)

お家deリトリート 12/28 (水~令和5年 1/4 (水) 7日間

※ 2023年より会費を改定します。会員特典ほか、裏面をご参照ください。

木曜13-15時前は、個人個人とのヨーガタイム。ご質問、したい学習(リキタ、教典学習、サット・サンガ、サンスクリット語学習、お茶などなど)ご希望の方は遠慮なく連絡をください。