

更新 2022/11/2 火曜・音楽室配信×を記入しました。

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

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

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	音楽室・zoom× 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			