

更新：3/1 ※土曜、変更があります。

青色…	トリヤンバカム・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…	トリヤンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

満月：7日 新月：22日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：3日・18日

2023年 3月

日	月	火	水	木	金	土
会員の皆さまへ ・土曜が3回の対面授業です。リモート授業や 振替受講をなさってください。 ・当月まで土曜セカンドクラスは無料体験受講 できます。数回お試しの上、ご検討ください。 ・来月4月夜ヨーガが毎(火)に開講。学生諸君 大歓迎！ご家族やご近所に拡散ください！			1	2	3	4
			06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	09:20~10:50 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	11:00~11:40 ハタ・プラー ナーヤマ
				7月~ 指導コース		
			タベのヨーガ (7月開校予定)			
5	6	7	8	9	10	11
地階音楽室 リモート授業ですが 配信不通の可能性 09:00~10:30 朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	09:00~10:50 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	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	09:00~10:50 朝ヨーガ
		7月~ 指導コース		7月~ 指導コース		
		夜ヨーガ (4月開校予定)	13:00~15:00 [BAGAVAD GITA]	タベのヨーガ (7月開校予定)		7月~ 指導コース
12	13	14	15	16	17	18
地階音楽室 リモート授業ですが 配信不通の可能性 09:00~10:30 朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	09:20~10:50 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	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	11:00~11:40 ハタ・プラー ナーヤマ
		7月~ 指導コース		7月~ 指導コース		
		夜ヨーガ (4月開校予定)		タベのヨーガ (7月開校予定)		7月~ 指導コース
19	20	21	22	23	24	25
地階音楽室 リモート授業ですが 配信不通の可能性 09:00~10:30 朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	09:20~10:50 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	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	11:00~11:40 キールタン・ ヨーガ
		7月~ 指導コース			13:00~15:00 【インドの散智】	
		夜ヨーガ (4月開校予定)		タベのヨーガ (7月開校予定)		
26	27	28	29	30	31	
09:00~10:30 朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	06:00~40分 早朝ヨーガ	
	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	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	
		夜ヨーガ (4月開校予定)		タベのヨーガ (7月開校予定)		
4回 オンライン1回	オンライン4回	オンライン4回	4回 勉強会1回	オンライン4回	オンライン4回 勉強会1回	3回※振替下払い オンライン4回