

# 更新 2022/7/17

新月：29日 満月：14日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：10日・24日

学習会の詳細は裏面をご覧ください。

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

## 2022年 7月

日	月	火	水	木	金	土
7/31 休講	<p style="text-align: center;"><u>岩戸地域センター</u></p> <p style="text-align: center;">利用させていただく運びになりました。 まだ勝手が分かりません。開始時間や場所変更などもあるかも しれません。ご了承をよろしくお願いします。</p>				1 19:00～ 夜ヨーガ	2 二部制 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
3 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	4 09:00～ 朝ヨーガ	5 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	6 10:00～ 朝ヨーガ	7 15:00～ タベの ヨーガ	8 夜ヨーガ 休講	9 二部制 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
09:00～ 10 グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ 10:40～学習会 【聖者とヨーガ】	11 09:00～ 朝ヨーガ	12 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	13 休講 朝ヨーガ 13:00～15:00 ヨーガ学びの森・学習 【BAGAVAD】	14 休講 15:00～ タベの ヨーガ	15 休講 19:00～ 夜ヨーガ	16 一部 10:30～ 朝ヨーガ
17 休講 09:00～ 朝ヨーガ	18 海の日 休講 09:00～ 朝ヨーガ	19 休講 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	20 未定 10:00～ 朝ヨーガ	21 休講 15:00～ タベの ヨーガ	22 夜ヨーガ 休講	23 一部 未定 10:00～ 朝ヨーガ
09:00～ 24 休講 朝ヨーガ 10:40～学習会 【聖者とヨーガ】	25 休講 09:00～ 朝ヨーガ	26 09:00～ グループ:休講 乃森 朝ヨーガ	27 未定 10:00～ 朝ヨーガ	28 休講 15:00～ タベの ヨーガ	29 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	30 休講 09:00～ 朝ヨーガ 14:00～15:30 ヨーガ学びの森・実技 【アーサナ84】