

更新 2022/8/8

新月：25日 満月：10日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：5日・20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 10月						
日	月	火	水	木	金	土
10/30 休講	31 休講	<p>ヨーガは特別な健康法ではありません。</p> <p>日常生活こそYOGA</p> <p>浄化の方法を識って、やって、豊かに 健やかに暮らそう</p>				1 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
2 09:00～ 朝ヨーガ	3 09:00～ 朝ヨーガ	4 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	5 10:00～ 朝ヨーガ	6 15:00～ タベの ヨーガ	7 19:00～ 夜ヨーガ	8 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
9 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ 10:40～学習会 【聖者とヨーガ】	10 🌀 スポーツの日 09:00～ 朝ヨーガ	11 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	12 10:00～ 朝ヨーガ 13:00～15:00 ヨーガ学びの森・学習 【BAGAVAD GITA】	13 15:00～ タベの ヨーガ	14 夜ヨーガ 休講	15 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
16 10:30-12:00 ヨーガ ワークショップ 【浄化-II】	17 09:00～ 朝ヨーガ	18 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	19 10:00～ 朝ヨーガ	20 15:00～ タベの ヨーガ	21 19:00～ 夜ヨーガ	22 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ
23 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ 10:40～学習会 【聖者とヨーガ】	24 09:00～ 朝ヨーガ	25 09:00～ グループ:ヨーガの森 朝ヨーガ	26 10:00～ 朝ヨーガ	27 15:00～ タベの ヨーガ	28 13:00～15:00 ヨーガ学びの森・学習 【インドの教智】 夜ヨーガ休講	29 09:00～ 朝ヨーガ