

更新 2022/10/29

青色...	トリアンバカム・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...	トリアンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

満月：10日 新月：25日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：5日・20日

オレンジ色の字...別料金 会員は一般価格の半額

2022年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
10/30 09:00~10:30 朝ヨーガ	31 09:00~10:30 朝ヨーガ					1 09:00~ 部 10:30~ 制 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 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	7 19:00~ 夜ヨーガ	8 09:00~ 部 10:30~ 制 朝ヨーガ
9 09:00~10:30 朝ヨーガ	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 夕べのヨーガ 休講	14 夜ヨーガ 休講	15 09:00~ 部 10:30~ 制 朝ヨーガ
16 10:30-12:00 ヨーガ ワークショップ [浄化-II]	17 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	18 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	19 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	20 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	21 06:00~40分 早朝ヨーガ 19:00~20:30 夜ヨーガ	22 09:00~ 部 10:30~ 制 朝ヨーガ
23 09:00~10:30 朝ヨーガ	24 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	25 06:00~40分 早朝ヨーガ 09:00~10:30 朝ヨーガ	26 06:00~40分 早朝ヨーガ 10:00~11:30 朝ヨーガ	27 06:00~40分 早朝ヨーガ 15:00~16:30 夕暮ヨーガ	28 06:00~40分 早朝ヨーガ 13:00~15:00 [インドの叡智]	29 09:00~10:30 朝ヨーガ

※ 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。
ご質問は何でもお気軽に、遠慮なくおっしゃってください。木曜14時もご利用ください。