

Zoom
お家🏠deいつでも
オンライン YOGA

回数券受講 11回券 (5,000円～)
回ごと受講 1回受講 (500円/1回～)
フリー受講 何度でも (8,500円～)

(4)

教室でする
じっくり向き合い
YOGA

向き合いが YOGA で、土台になります。
毎週、毎日の生活リズムを決定しましょう。
決定心ある生活をヨーガの伝統は伝えています。

ヨーガの実習（実践）と
ヨーガの学習（理論）とが
一つになるヨーガをお伝えしています。
理論と実践の両クラスのある Tryambakam を活用ください。

(5)

場所：泉の森 会館 狛江市 岩戸 地域センター オンラインのみ 喜多見地区会館
内容：実技実習授業（レギュラー/フリー生）→ 黒文字
ヨーガの学習会やコース → オレンジ文字
※ 全ての授業は同時リモート配信します。

2023.1月～（本年 開講予定クラス記載）

時刻 曜日	午前	午後	夕	夜間
月	09:00~10:00 朝ヨーガ			
火	09:00~10:00 朝ヨーガ	13:10~14:40 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・火		18:50~20:20 新規会員募集中 夜ヨーガ（4月開講）
水		10:10~11:40 朝ヨーガ	13:00~15:00 第2週目（月例講座） バガヴァッド・ギター	
木	09:00~10:00 朝ヨーガ	13:10~14:40 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・木	15:10~16:40 新規会員募集中 夕べのヨーガ（7月開講）	
金	09:00~10:00 朝ヨーガ	13:00~15:00 第4週目（月例講座） いまに生きるインドの叡智		2023年 1月まで開講します
土	09:20~10:50 朝ヨーガ	11時~40分 キールタナ ハタ・プラーナ	13:00~15:00 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・土日	
日		10:00~11:30 朝ヨーガ	13:00~15:00 7月～受講生徒募集中 ヨーガ指導者・土日	

(6)

Tryambakam Yoga Center 受講料金

2023.1月～		教室（泉の森/岩戸）	オンライン
＜チケット生：レッスンごと受講する＞			
ハタ・ヨーガ	1授業	90分	2,500円
		60分	1,500円
		40分	★500円
回数券	11回分	90/60/40分	11回分 25,000円 ※ 各時間料×10回分=回数券代金 ※ 利用期限 六ヶ月間

＜会員：月謝で定期的受講する＞	
入会金(永年)	10,000円
レギュラー生 週一度、月に4回の定期受 講。在籍クラスを定め、ヨー ガを修習したい生徒。	8,000円
	シルバー(70歳-) 6,500円
	学生/ファミリー/3ペア 7,500円
実技授業 フリー生 在籍クラスと、その他にも受 講したい生徒。 実技クラスはすべて自由に 受講いただけます。	★12,000円
	★10,000円
シルバー、家族、学生割が適用されます。	

＜研鑽生：ヨーガの学習会や講習を受講する＞			
1講義	1講義	90分	2,500円
連続	3講義		各×3講義連続 5,400円

＜誰でも：ヨーギーとその家族、友人と一緒に受講する＞	
サット・サンガ / キールタン	無料 (会場借用、招待講師があればお心づけがあります。)

★…ゴールド会員
長期間(12年間)規則的修習及び、生徒間に力や励みを与える模範生。記載外で在籍されます。

(7)

Tryambakam Yoga Center オンライン受講生の皆さまへ

お家🏠deいつでも「できる！」喜びを優しさへつなごう！以下をご準備ください。
ヨーガの有効さと優良が伸びますように🙏

*別紙三折り詳細案内も併せてご参照ください。

- ◆ 自分だけではなく、自分自身や家の枠を超えて周囲や画面向この仲間とも実習していることを念頭に置きましょう。
- ◆ 60～90分の授業中はヨーガにお任せ、集中しましょう。
- ◆ 家の人や来客予定者へ、貼紙や伝言など、準備をしておきます。
- ◆ 部屋をご準備ください。気になる状態ではありませんか？テレビや気持ちが騒ぐようなものは置かないようにします。
- ◆ 目が離せない赤ちゃん、介護者、ペットと一緒にヨーガをしましょう。
 - ・ 相対を信頼され、安心してください。
 - ・ 安らぎ感はいの間に広がり、両者に良いでしょう。
- ◆ 画面の正面にお坐りになり、顔・全身がこちらに伝わるようにご準備ください。伝える者にとっての礼節です。
- ◆ 音声と画像 ON(オン)にしてください。授業開始後はこちらで消音(オフ)とさせていただきます。伝言、質問時はご自身でオンに切替え、お話しください。
- ◆ 始まりと終わりにはお互いに挨拶 (Om) を交わしましょう！

(8)