

2020年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
2 9:10~ 朝ヨーガ サーダナ教室	3 10:30~ 朝ヨーガ	4 エーカダシ 09:10~ 朝ヨーガ	5 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	6 15:10~ やさしい ヨーガ	7	8 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
9 満月	10 10:30~ 朝ヨーガ	11 ワークショップ 『シヴァーナン ダ・ヨーガ』① 建国記念日	12 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	13 15:10~ やさしい ヨーガ	14	15 9:30~11:30 NEW! 第2回:朝ヨーガと 『B. ギター』
16	17 10:30~ 朝ヨーガ	18 09:10~ 朝ヨーガ	19 エーカダシ 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	20 15:10~ やさしい ヨーガ	21 13:00~ 月例学習会 『B. ギター』 とインド思想	22 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ
23 天皇誕生日	24 新月 10:30~ 朝ヨーガ 振替休日	25 09:10~ 朝ヨーガ	26 10:00~ 朝ヨーガ 19:15~ 夜ヨーガ	27 15:10~ やさしい ヨーガ	28	29 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨーガ

2回

4回

3回

3回

4回

月1日学習

5回

NEWS

- (火)は毎第二週目は清掃日休講。ワークショップ『シヴァーナンダ・ヨーガ』開催 (別紙参照)
- 第3週(土)。『バガヴァッド・ギター』。
- 1月の振替開講で**5週目開講**です。
- (日)は通常の朝ヨーガです。本来とは変則で第1週目のみ開講。終了後、10:45~サーダナ教室。**4月第9期スタート!**



Tryambakam
YOGA CENTER

info@tryambakam.jp