

2020年3月

日	月	火	水	木	金	土
1 9:10 朝ヨガ ワークショップ 『シヴァーナ ンダ・ヨーガ』①	2 10:30~ 朝ヨガ	3 09:10~ 朝ヨガ	4 10:00~ 朝ヨガ 19:15~ 夜ヨガ	5 15:10~ やさしい ヨーガ	6 エーカダシ	7 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨガ
8 9:10~ 朝ヨガ サーダナ教室	9 10:30~ 朝ヨガ	10 満月 会館 清掃日	11 10:00~ 朝ヨガ 19:15~ 夜ヨガ	12 15:10~ やさしい ヨーガ	13	14 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨガ
15	16 10:30~ 朝ヨガ	17 09:10~ 朝ヨガ	18 10:00~ 朝ヨガ 19:15~ 夜ヨガ	19 15:10~ やさしい ヨーガ	20 春分の日 エーカダシ 13:00~ 月例学習会 『B. ギター』 とインド思想	21 9:30~11:30 第2回:朝ヨガと 『B. ギター』
22 9:10~ 朝ヨガ サーダナ教室	23 10:30~ 朝ヨガ	24 新月 09:10~ 朝ヨガ	25 10:00~ 朝ヨガ 19:15~ 夜ヨガ	26 15:10~ やさしい ヨーガ	27	28 9:10~/10:30~ ゆったりヨーガ 朝ヨガ
29	30 10:30~ 朝ヨガ	31 09:10~ 朝ヨガ	4回 4回 月1回学習 4回			

2回

5回

4回



Tryambakam
OGA CENTER

NEWS

- (日)は通常の朝ヨガです。終了後、10:45~サーダナ教室。3月1日は講座『シヴァーナ・ンダ・ヨーガ』です。是非この機会に愛と奉仕の姿勢に触れましょう!
- (月)は1月の振替で5週目開講です。
- (火)は毎月第二週目は清掃日です。今月は5週目まで開講の4回の開講です。● 第3週(土)のサット・サンガは『B. G』と実習のヨーガ三昧!
- 28日(土)年度末昼食会