

# 2020年3月

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

2回

5回

4回



Tryambakam  
YOGA CENTER

## NEWS

- (水)夜クラス開始時間は21:10になります。
- (日)9:10~は通常朝ヨーガ。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。
- (火)は毎月二週目は清掃日休講、5週目開講の4回。● 第3週(土)のサット・サンガは『B. G』と実習のヨーガ三昧！