

2022/1/30 癸

青色枠…	泉の森会館
緑色枠…	喜多見教室
黄色枠…	リモートのみ

新月：3日 満月：18日

エーカダシー（新・満月から第11日目）は安定しており断食に相当：13日・28日

ヨーギーのサット・サンガや学習会の詳細は裏面をご覧ください。

## 2022年（令和4年）3月

日	月	火	水	木	金	土
<p>春はヴァサンタ🌻 （サンスクリット語） ヨーガのスタートに良い季節です。初々しい新会員、お子様の春休み体験募集！</p>		1 09:00～ 朝ヨーガ	2 10:00～ 朝ヨーガ	3 15:00～ タベのヨーガ	4 13:30～月例 【聖典とヨーガ】 『BhagavadGita』 19:00～ 夜ヨーガ	5 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ 二部制
6 09:10～ 朝ヨーガ	7 09:00～ 朝ヨーガ	8 09:00～ 朝ヨーガ	9 10:00～ 朝ヨーガ 13:00-月例サンガ 【聖典とヨーガ】 『BhagavadGita』	10 15:00～ タベのヨーガ	11 19:00～ 夜ヨーガ	12 09:00～ 朝ヨーガ 14:00～ 講座【ハタ・ヨーガの実践・学習】I① 一授業
13 09:10～ 朝ヨーガ 10:40～サンガ 【聖者とヨーガ】	14 09:00～ 朝ヨーガ	15 09:00～ 朝ヨーガ	16 10:00～ 朝ヨーガ	17 15:00～ タベのヨーガ	18 13:30～月例 【聖者とヨーガ】 『シヴァーナンダ』 19:00～ 夜ヨーガ	19 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ 二部制
20 09:10～ 朝ヨーガ	21 09:00～ 朝ヨーガ	22 09:00～ 朝ヨーガ	23 10:00～ 朝ヨーガ	24 15:00～ タベのヨーガ	25 13:00～月サンガ 『いまに生きる インドの叡智』⑤講 19:00～ 夜ヨーガ	26 09:00～ 10:30～ 朝ヨーガ 二部制
27 09:10～ 朝ヨーガ 10:40～サンガ 【聖者とヨーガ】	28 09:00～ 朝ヨーガ	29 09:00～ 朝ヨーガ	30 10:00～ 朝ヨーガ	31 休講	<p>🌻全3回短期講座 【ハタ・ヨーガの実践と学習】 3/12・4/9・5/14いずれも(土) &lt;ハタ・ヨーガとヨーガは違うの？&gt;</p>	