2022/2/25 更新

※ 第二土曜日、泉の森会館より活動可能と許可をいただきました！

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

エーカダスィー（新･満月から第11日目）は安定しており断食に適当：14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
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！		1 09：00～ 朝ヨーガ	2 10：00～ 朝ヨーガ	3 15：00～ 夕べのヨーガ	4 19：00～ 夜ヨーガ	5 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
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～ 夕べのヨーガ	11 19：00～ 夜ヨーガ	12 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ 13：00～ 講座【ハタ・ヨーガの実践・学習】Ⅰ①
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～ 夕べのヨーガ	18 19：00～ 夜ヨーガ	19 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
20 09：10～ 朝ヨーガ	21	22 09：00～ 朝ヨーガ	23 10：00～ 朝ヨーガ	24 15：00～ 夕べのヨーガ	25 13：00～月サンガ 『いまに生きるインドの叡智』⑥講 19：00～ 夜ヨーガ	26 二部制 09：00～ 10：30～ 朝ヨーガ
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	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) ＜ハタ・ヨーガとヨーガは違うの？＞	