

# 9月

8/1配布

満月：29日 新月：15日  
ekadasi：11日・25日

青色…	トリヤンバカム・ヨーガ・センター (泉の森会館・3階ホール)
緑色…	ヨーガの森・岩戸地域センター
桃色…	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色…	トリヤンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

## 2023年 9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	2 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ ヨーガ入門・実践コ ース説明会14時
3 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	4 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	5 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	6 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	7 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	8 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	9 泉の森行事優先日 09:00~10:30 朝ヨーガ
10 09:00~10:30 朝ヨーガ (音楽室配信×)	11 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	12 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	13 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ 13:00~15:00 【BAGAVAD GITA】	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	15 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	16 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ 18:00~19:45 ヨーガ・サンガティ の集いー重陽の候ー 【聖者シヴァアーナンダ さんに会おう！】
17 09:00~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:10 YCC(yoga cultivate) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	18 敬老の日	19 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	22 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:05~10:00 お家で朝ヨーガ 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説 <small>ハタ・ヨーガ</small>	23 秋分の日 09:10~10:30 朝ヨーガ 10:40~12:00 朝ヨーガ
24 09:00~10:30 朝ヨーガ (オンラインのみ)	25 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	26 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ 18:50~20:20 夜ヨーガ	27 05:30~06:10 早朝ヨーガ 10:10~11:40 朝ヨーガ	28 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	29 05:30~06:10 早朝ヨーガ 09:00~10:00 お家で朝ヨーガ	30
※地域センターは、 市の行事で使用不可						
3回 オンライン3回	オンライン3回	4回	4回 教典学習1回	オンライン4回	オンライン4回 学習会1回	3回※振替下さい オンライン4回