

青色...	トリャンバカム・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
橙色...	ヨーガ学びの森・喜多見地区会館
黄色...	トリャンバカム・ヨーガ・センター 自宅より配信

満月：6日 新月：20日

エーカダシー（新・満月から第11日目）：16日.30日

## 2023年 5月

日	月	火	水	木	金	土
4/30	1	2	3	4	5	6
<b>お家de リトリート 10日間 (4/28・木～5/7・土)</b> 内容：早朝瞑想(5時～) / 早朝ヨーガ(5時40分～) / 早朝写経(6時10分～6時25分) / バガヴァッド・ギーター7章～16章予定メールにて(18時メールにて)						09:10～10:30 朝ヨーガ
						10:40～12:00 朝ヨーガ
						(7月～) 指導コース
7	8	9	10	11	12	13
05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ
10:00～11:30 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:10～11:40 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:50 朝ヨーガ
(7月～) 指導コース		(7月～) 指導コース	18:50～20:20 夜ヨーガ	(7月～) 指導コース	13:00～15:00 [BAGAVAD GITA] タベのヨーガ (7月開校予定)	(7月～) 指導コース
14	15	16	17	18	19	20
05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ
10:00～11:30 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:10～11:40 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:10～10:30 朝ヨーガ
(7月～) 指導コース		(7月～) 指導コース	18:50～20:20 夜ヨーガ	(7月～) 指導コース	タベのヨーガ (7月開校予定)	10:40～12:00 朝ヨーガ
(7月～) 指導コース						(7月～) 指導コース
21	22	23	24	25	26	27
05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ
10:00～11:30 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:10～11:40 朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:10～10:30 朝ヨーガ
(7月～) 指導コース		(7月～) 指導コース	18:50～20:20 夜ヨーガ	(7月～) 指導コース	13:00～15:00 [インドの飯智]	10:40～12:00 朝ヨーガ
(7月～) 指導コース				タベのヨーガ (7月開校予定)		
28	29	30	31			
地階音楽室 リモート授業ですが 配信不通の可能性 10:00～11:30 朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ	05:30～06:10 早朝ヨーガ			
	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	09:00～10:00 お家で朝ヨーガ	10:10～11:40 朝ヨーガ			
		18:50～20:20 夜ヨーガ				
4回 オンライン3回	オンライン4回	4回	4回 勉強会1回	オンライン4回	オンライン4回 勉強会1回	3回※振替下さい オンライン4回