

4/1 更新

橙色文字...

別料金：一般・会員・フリー生

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

桃色...

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

5月

満月：23日

新月：8日

ekadasi：4日、18日

2024年 5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 |
| <p>G.W休暇をいただきます(4/28~5/6)。 ※3~5日は泉の森全館休館です。 ご注意ください。</p> | | | | | | |
| 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| <p>G.W休暇 (4/28~5/6)</p> | | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 泉の森行事優先日 09:00~10:30 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 | 09:05~10:00 朝ヨーガ | 11:20~12:00 Tryambakamサンガ |
| | | | ~12:00 月例会 Tryambakamサンガ | | 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 09:00~10:00 朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 09:10~09:30 リキタ(写経) |
| 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・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 | 09:40~11:10 朝ヨーガ |
| | | | 14:00~14:50 【B・ギター】 | | | 11:20~12:00 リキタ(写経) |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 09:00~10:00 朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 09:10~09:30 リキタ(写経) |
| 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・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 | 09:05~10:00 朝ヨーガ | 09:40~11:10 朝ヨーガ |
| | | | 14:00~14:50 【Y・ストラ】 | | 10:00~11:30 CYC(cultivation yoga) 修養コース 実技解説ハタ・ヨーガ | 11:20~12:00 リキタ(写経) |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 09:00~10:30 朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | 06:00~06:30 早朝ヨーガ | |
| 11:00~11:50 【B・ギター】 | 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 | |
| 14:00~14:50 【Y・ストラ】 | | | | <p>5週目ですが、 1週目の休暇分振替で開講します。</p> | | |
| 3回 | オンライン3回 | オンライン4回 | 4回・サンガ1週目 | オンライン4回 | 2回オンライン4回 | 3回オンライン3回 |