

## 週間レッスン

2026.1月～

時刻 曜日	午 前		午 後	夜 間
月 朝	5時半 オンライン朝ヨーガ	9:00～10:00		
火 朝	0頃 オンライン朝ヨーガ	9:00～10:00		
水	季節ごと時刻変動します。	10:00～11:30 朝ヨーガ	12:00～13:00 第3週『ヨガストラ』 第4週『B.ギター』	朝ヨーガ、月4回開催の確保ができない時、夜ヨーガを設定することがあります。詳細は別紙スケジュールをご覧ください。
木 朝	5時半 オンライン朝ヨーガ	9:00～10:00		
金 朝	0頃 オンライン朝ヨーガ	9:00～10:00 第1・3週 オンライン	10:00～11:30 朝ヨーガ 第2・4週 朝ヨーガ	16:00～17:00 オンライン講座 第1・3週『B.ギター』
土		9:00～ ジャパ・ヨーガ	10:00～11:30 朝ヨーガ 第3週『ヨガストラ』 第4週『B.ギター』	18:00～19:30 夜ヨーガ
日		09:30～11:00 朝ヨーガ	泊江駅南口らいふ遊で開催時があります。 詳細は別紙スケジュールをご覧ください。	

場所：  
泉の森  
会館 岩戸  
地域センター 喜多見地区  
会館 オンライン  
のみ

※ すべての授業は同時リモート配信します。

## ご利用案内

ヨーガは、たいへん積極的な生き方です。  
いのちと澄んで向き合い、楽しく、健やかに、この人生を生ききりたい人の道です。

ここでは、ヨーガを正しく受け止めていただきたいと思います。

宿った自己の魂を育てていくこと——それこそが、人生の仕事だからです。

ヨーガは、いのちの成長のための真理を、理論と実習を通して今に伝える、実践の学びです。

ヨーガを毎日なさって、お元気に。

新しい人生を始めるような一日を、

さあ、ご一緒に始めましょう。

Tryambakam Yoga Center 早野智子

### ＊ 入会・会員

- 月謝制です。月初めの授業でお納めください。
- 入会金は三ヶ月ほど試行後となります。

### ＊ 受講時

- 開講時間の5分前にはカードを提出し坐ります。

### ＊ スケジュール

- 受講クラスの詳細や行事については、月初めの〈月間スケジュール〉でご確認ください。

### ＊ 退会

- 一ヶ月前にお申し出ください。

## 会員特記

### ＊ 在籍クラス

- 在籍クラスをお決めください。定期的修習はヨーガをより良く伸ばします。

### ＊ 振替制

- ※赤色用紙
- 振替用紙は会員カードと一緒に提出ください。
  - 欠課は前後一ヶ月内で振替受講ください。

### ＊ 休会制

- （一ヶ月～二年）※青色用紙
- 予め分かる長期欠席は休会申請ください。再開時の入会金が発生いたしません。

- 休会費は、三ヶ月迄なし/四～一年 4,000円

- 休会中、振替・回ごと受講になります。

### ＊ 置きマット

- 1000円/三ヶ月です。
- シルバー会員の方は無料です。

## 受講料金のご案内

### 泉の森会館/岩戸教室 じっくり対面ヨーガ

会員	入会金(永年)		10,000円			
	月謝	レギュラ一生	定期的修習			
一般			シルバー(70歳～)/学生			
			6,500円			
			ファミリー/3ペア			
			7,500円			
			2,500円			
			12,000円			
			継続10年以上			
			10,000円			
			5,400円			
			90分	3講義		
1授業			90分	水・土・日曜 午前		
			60分	月・金曜 午前		
			40分	平日早朝		
11授業	上記それぞれ		(それぞれ×10授業) 円			
ヨーガ学習会	90分	1講義	2,700円			