

# 12月

10/11配布  
11/19更新

満月：5日

新月：20日

エーカダシ：1~2日と16~17日

色文字…	別料金：一般・会員・フリーア
枠の色青色…	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…	喜多見地区会館
黄色…	配信（前夜までにご予約を）

2025年 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	2 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	3 <u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ 月例 Tryambakam サット・サンガ	4 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	5 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	6 <u>09:00</u> ~09:50 ジャパ・ヨーガ
	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ		<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>10:00</u> ~11:30 *変則 朝ヨーガ	<u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ 月例 Tryambakam サット・サンガ
7 <u>09:30</u> ~11:00 朝ヨーガ	8 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	9 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	10 <u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ	11 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	12 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	13 <u>09:00</u> ~10:30 朝ヨーガ
	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ		<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>13:00</u> ~15:00 通常レッスンと 至福のシャヴァ・ アーサナ	
14 <u>09:30</u> ~11:00 朝ヨーガ	15 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	16 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	17 <u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ	18 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	19 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	20 <u>09:00</u> ~10:30 朝ヨーガ
	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ		<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	
					<u>16:00</u> ~17:00 B・ギター	
					<u>18:00</u> ~19:30 夜ヨーガ	<u>16:00</u> ~17:00 ヨーガ・ストラ
21 <u>09:30</u> ~11:00 朝ヨーガ	22 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	23 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	24 <u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ	25 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	26 <u>05:40</u> ~06:20 早朝ヨーガ	27 <u>10:00</u> ~11:00 朝ヨーガ
	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ		<u>09:00</u> ~10:00 朝ヨーガ	<u>10:00</u> ~11:30 朝ヨーガ	
						<u>11:00</u> ~12:00 納会・食事会
28	29	30	31	元旦	2	3
<b>年末年始休暇 (10/28~1/6) 休講です。</b>						
3回	4回	4回	4回	4回	4回	4回