

12月

10/11配布
11/19更新

満月：5日

新月：20日

エーカダシー：1～2日と16～17日

色文字…

枠の色青色…

緑色…

桃色…

黄色…

別料金：一般・会員・フリー生

泉の森会館・3階ホール

ヨーガの森・岩戸地域センター

喜多見地区会館

配信（前夜までにご予約を）

2025年 12月

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