

# 5月

4月1日配布

満月：2日  
 新月：17日  
 ekadasi：13日・27日

|        |                |
|--------|----------------|
| 色文字…   | 別料金：一般・会員・フリー生 |
| 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        |
| 紫色…    | らいふ遊・狛江カルチャー   |
| 黄色…    | 配信（前夜までにご予約を）  |

## 2026年 5月

| 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31  |   |   |   |   |   | 1   | 2 |
| 09:30~11:00<br>朝ヨーガ                           |   |   |   |   |   | 5月の連休<br>休講   |   |
| 11:00~11:50<br>ヨーガ・ストラ                        |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3憲法記念日  | 4みどりの日                                      | 5こどもの日  | 6振替休日   | 7   | 8   | 9   |   |
| 5月の連休<br>休講                                   |   |   | 10:00~12:00<br>朝ヨーガ<br>ワークショップ<br>[アサナ/プラー<br>ナーヤマ/<br>ヨーガ・ニドラ] | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ | 09:00~09:45<br>ジャパ・ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ<br>~12:10 月例<br>Tryambakamサンガ |   |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |   |
| 09:30~11:00<br>朝ヨーガ                           | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ                                     | 10:00~11:30<br>朝ヨーガ   | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 09:00~09:45<br>ジャパ・ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ                               |   |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |   |
| 09:30~11:00<br>朝ヨーガ                           | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ<br>14:00~15:00<br>Y. L. S.<br>定例学習会 | 10:00~11:30<br>朝ヨーガ<br>14:00~15:10<br>ヨーガ・ストラ                   | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ | 09:00~09:45<br>ジャパ・ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ<br>12:00~13:00<br>ヨーガ・ストラ     |   |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |   |
| 09:30~11:00<br>朝ヨーガ<br>11:00~11:50<br>ヨーガ・ストラ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ                                     | 10:00~11:30<br>朝ヨーガ<br>14:00~15:10<br>B・ギター                     | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 05:30~06:10<br>早朝ヨーガ<br>09:00~10:00<br>朝ヨーガ | 09:00~09:45<br>ジャパ・ヨーガ<br>10:00~11:30<br>朝ヨーガ<br>12:00~13:00<br>B・ギター       |   |
| 4回  | 3回  | 3回  | 4回  | 4回  | 4回  | 4回  |   |