

10月

8/2 配布
8/18更新：学習時間変更
 満月：7日
 新月：21日
エーカダシー：1～2日と16～17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
 黄色… 配信（前夜までにご予約を）

2025年 10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00～11:30 朝ヨーガ <small>月例</small> Tryambakam サット・サンガ	2 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	3 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	4 09:00～09:50 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ <small>月例</small> Tryambakam サット・サンガ
5 09:30～11:00 朝ヨーガ	6 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	7 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	8 10:00～11:30 朝ヨーガ	9 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	10 05:30～06:10 早朝ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ	11 09:00～09:50 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ 16:00～17:00 ヨーガ・スートラ
12 09:30～11:00 朝ヨーガ	13 スポーツの日 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ ↑ 27日分 振替開講	14 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	15 10:00～11:30 朝ヨーガ 16:00～17:00 ヨーガ・スートラ	16 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	17 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	18 09:00～09:50 ジャパ・ヨーガ 10:00～11:30 朝ヨーガ 16:00～17:00 B・ギター
19 09:30～11:00 朝ヨーガ	20 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	21 05:30～06:10 早朝ヨーガ 09:00～10:00 朝ヨーガ	22 10:00～11:30 朝ヨーガ 16:00～17:00 B・ギター	インド研修（10/23～11/1） のため、休講となります。 * 配信でのヨーガ授業を予定しております。是非ご受講ください		
26	27	28	29	30	31	
インド研修（10/23～11/1） のため、休講となります。 * 配信でのヨーガ授業を予定しております。是非ご受講ください						
3回	3回	3回	4回	3回	3回(1回)	3回