

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・フリーアクセス
枠の色青色…	泉の森会館・3階ホール
緑色…	ヨガの森・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 月例 Tryambakam サット・サンガ	2 05:30~06:10 早朝ヨーガ	3 05:30~06:10 早朝ヨーガ	4 09:00~09:50 ジャパ・ヨーガ
5 09:30~11:00 朝ヨーガ	6 05:30~06:10 早朝ヨーガ	7 05:30~06:10 早朝ヨーガ	8 10:00~11:30 朝ヨーガ	9 05:30~06:10 早朝ヨーガ	10 05:30~06:10 早朝ヨーガ	11 09:00~09:50 ジャパ・ヨーガ
				10:00~11:30 朝ヨーガ	10:00~11:30 朝ヨーガ	10:00~11:30 朝ヨーガ
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	14 05:30~06:10 早朝ヨーガ	15 10:00~11:30 朝ヨーガ	16 05:30~06:10 早朝ヨーガ	17 05:30~06:10 早朝ヨーガ	18 09:00~09:50 ジャパ・ヨーガ
	↑ 27日分 振替開講			10:00~11:30 朝ヨーガ	09:00~10:00 朝ヨーガ	09:00~10:00 朝ヨーガ
19 09:30~11:00 朝ヨーガ	20 05:30~06:10 早朝ヨーガ	21 05:30~06:10 早朝ヨーガ	22 10:00~11:30 朝ヨーガ	23	24	25 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 16:00~17:00 B・ギター	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