

3月

1/31 配布

満月：3日
 新月：19日
 エーカダシー：15日と29日

色文字…	別料金：一般・会員・フリー生
桜の色青色…	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
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）

2025年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1 09:30~11:00 朝ヨガ ヨガ日和 14:00~エコル マ鑑賞+茶話会	2 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	3 雛祭り 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	4 10:00~11:30 朝ヨガ 月例 Tryambakam サット・サンガ	5 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	6 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ 16:00~17:00 B・ギター	7 09:00~09:45 ジャバ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ ~12:10 月例 Tryambakamサンガ
8 09:30~11:00 朝ヨガ 月例 Tryambakamサンガ	9 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	10 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	11 10:00~11:30 朝ヨガ	12 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	13 05:40~06:30 早朝ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 16:00~17:00 B・ギター	14 09:00~09:45 ジャバ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 12:00~13:00 ヨガ・ストラ
15 09:30~11:00 朝ヨガ 11:00~11:50 ヨガ・ストラ	16 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	17 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	18 10:00~11:30 朝ヨガ 12:00~13:00 ヨガ・ストラ	19 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	20 春分の日	21 09:00~09:45 ジャバ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ キールタン楽団 練習会
22 09:30~11:00 朝ヨガ 11:00~11:50 B・ギター	23 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	24 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	25 10:00~11:30 朝ヨガ 12:00~13:00 B・ギター	26 05:40~06:30 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	27 05:40~06:30 早朝ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 16:00~17:00 B・ギター	28 09:00~09:45 ジャバ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 12:00~13:00 B・ギター
29 10:00~11:30 ヨガ・ワーク ショップ 「すべての行方」 集中されるヨガへ 解説と 実践実技	30	31				
4回と ワークショップ	4回	4回	4回	4回	4回	4回