

11月

9/24 配布
11/18 日曜変更11/30は休み
満月：5日
新月：20日
エーカダシ：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 11月

日	月	火	水	木	金	土
30 休講						1 09:00~09:50 ジャパ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ
2 09:30~11:00 朝ヨガ	3文化の日 祝日 休講	4 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	5 10:00~11:30 朝ヨガ 月例 Tryambakam サット・サンガ	6 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	7 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	8 09:00~09:50 ジャパ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 月例 Tryambakam サット・サンガ
9 09:30~11:00 朝ヨガ	10 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	11 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	12 10:00~11:30 朝ヨガ	13 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	14 05:40~06:20 早朝ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ	15 09:00~09:50 ジャパ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ
16 09:30~11:00 朝ヨガ	17 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	18 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	19 10:00~11:30 朝ヨガ 12:15~13:15 ヨガ・ストラ	20 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	21 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	22 09:00~09:50 ジャパ・ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ 12:15~13:15 ヨガ・ストラ
23勤労感謝日 祝日 休講	24 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	25 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	26 10:00~11:30 朝ヨガ 12:15~13:15 B・ギター	27 05:40~06:20 早朝ヨガ 09:00~10:00 朝ヨガ	28 05:40~06:20 早朝ヨガ 10:00~11:30 朝ヨガ	29 5週目 休講
4回	3回	4回	4回	4回	4回	4回