

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
エーカダシー：1～2日と16～17日

色文字…

枠の色青色…

緑色…

桃色…

黄色…

別料金：一般・会員・フリー生

泉の森会館・3階ホール

ヨーガの森・岩戸地域センター

喜多見地区会館

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