

新月満月スケジュール

尾崎ゆりが監修するファスティングメソッドでは**新月満月**のタイミングで実施する事を提唱しています。自然の摂理を利用して、楽しく効率的にファスティングを実行しましょう。

2025 新月 満月

1月29日	1月14日
2月28日	2月12日
3月29日	3月14日
4月28日	4月13日
5月27日	5月13日
6月25日	6月11日
7月25日	7月11日
8月23日	8月9日
9月22日	9月8日
10月21日	10月7日
11月20日	11月5日
12月20日	12月5日

2026年 新月 満月

1月19日	1月3日
2月17日	2月2日
3月19日	3月3日
4月17日	4月2日
5月17日	5月2日/31日
6月15日	6月30日
7月14日	7月29日
8月13日	8月28日
9月11日	9月27日
10月11日	10月26日
11月9日	11月24日
12月9日	12月24日

2027年 新月 満月

1月8日	1月22日
2月7日	2月21日
3月8日	3月22日
4月7日	4月21日
5月6日	5月20日
6月5日	6月19日
7月4日	7月19日
8月2日	8月17日
9月30日	9月16日
10月29日	10月15日
11月28日	11月14日
12月28日	12月14日

2028年 新月 満月

1月27日	1月12日
2月25日	2月11日
3月26日	3月11日
4月25日	4月9日
5月24日	5月9日
6月23日	6月7日
7月22日	7月7日
8月20日	8月5日
9月19日	9月4日
10月18日	10月4日
11月16日	11月2日
12月16日	12月2日

2029年 新月 満月

1月15日	1月1日/30日
2月13日	
3月15日	3月1日/30日
4月14日	4月28日
5月13日	5月28日
6月12日	6月26日
7月12日	7月25日
8月10日	8月24日
9月8日	9月23日
10月8日	10月22日
11月6日	11月21日
12月5日	12月21日

2030年 新月 満月

1月4日	1月20日
2月3日	2月18日
3月4日	3月20日
4月3日	4月18日
5月2日	5月17日
6月1日	6月16日
7月1日	7月15日
8月29日	8月13日
9月27日	9月12日
10月27日	10月11日
11月25日	11月10日
12月25日	12月10日