

2020 3 March

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
【お問合せ・マットレンタル・ご予約(哲学・瞑想)】 Natua LINE ▶▶  070-5276-0694 mail@natua-web.com			★3月のアロマリトメントオイル エレミ イランイラン 			1 10:00 - 11:30 ヨーガ哲学 2. ヨーガのシステム (ametsuchi)
2	3	4 10:00 - 11:30 マインドフルネス瞑想 (ametsuchi)	5 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ (リハ2)	6	7	8 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法 ※和会議室
9	10 ○満月	11 10:00 - 11:30 ★リラククス (リハ2)	12	13	14 14:00 - 15:30 ヨーガ哲学 2. ヨーガのシステム (ametsuchi)	15 10:00 - 11:30 マインドフルネス瞑想 (ametsuchi)
16	17 10:00 - 11:30 アロマリラククス (ametsuchi) 定員: 6名 要予約	18 10:00 - 11:30 ヨーガ哲学 2. ヨーガのシステム (ametsuchi)	19	20 春分の日	21	22 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ ※和会議室
23	24 ●新月	25 10:00 - 11:30 ★リラククス (リハ2)	26	27	28 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ ※和会議室 🌙 ecobito 珈 (佐賀)	29

【大野城クラス】 ※予約不要 20分前～開始時間までにお越し下さい。

1回(90分) ¥1,500

- 場所 大野城まどかぴあ2F (リハ-カ室2 / 和会議室 / 練習室1)
大野城市曙町2丁目3-1 (Pあり)
- 持物 ヨガマット(レンタル ¥200 ※要予約)・動きやすい服装(着替可)

【ヨーガ哲学・マインドフルネス瞑想クラス】 ※要予約 / 受付 20分前～

1回(90分) ¥1,500 哲学再受講(同じテーマ) ¥500

- 場所 ametsuchi
大野城市雑餉隈町5-4-15-2F (Pなし)
- 座りやすい格好でお越し下さい。