

# 2020 4 April

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	★4月のアロマトリートメントオイル クロモジ パルマローザ	1 10:00 - 11:30 マインドフルネス瞑想 (ametsuchi)	2	3 10:00 - 11:30 シヴァナンダ ※和会議室	4	5 10:00 - 11:30 ヨーガ哲学 3. ヨーガの世界観 (ametsuchi)
6	7	8 ○満月 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ (リハ2)	9	10	11 14:00 - 15:30 ヨーガ哲学 3. ヨーガの世界観 (ametsuchi)	12 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法 ※和会議室
13	14 10:00 - 11:30 ★リラックス (リハ2)	15	16	17 10:00 - 11:30 ヨーガ哲学 3. ヨーガの世界観 (ametsuchi)	18	19 10:00 - 11:30 マインドフルネス瞑想 (ametsuchi)
20	21	22 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法 (リハ2)	23 ●新月	24 10:00 - 11:30 マインドフルネス瞑想 (ametsuchi)	25	26 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ ※和会議室
27	28	29 昭和の日	30 10:00 - 11:30 ★リラックス ※和会議室	【お問合せ・マツレンタル・ご予約(哲学・瞑想)】 Natua LINE ▶▶  070-5276-0694 mail@natua-web.com		

【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(リハ教室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。