

2020 10 October

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶  ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com			1	2 ○満月 10:00 - 11:30 陰ヨガ	3 10:00 - 11:30 リラックス 13:00 - 14:30 マインドフルネス瞑想	4
5	6 10:00 - 11:30 陰ヨガ	7 10:00 - 11:30 リラックス	8	9 10:00 - 11:30 リラックス	10 10:00 - 11:30 陰ヨガ 13:00 - 14:30 ヨーガ哲学 6	11
12	13 10:00 - 11:30 リラックス	14 10:00 - 11:30 陰ヨガ	15	16 10:00 - 11:30 陰ヨガ	17 10:00 - 11:30 リラックス ● New 13:00 - 14:30 ヨーガ哲学 1	18
19	20 10:00 - 11:30 陰ヨガ	21 10:00 - 11:30 リラックス	22	23 10:00 - 11:30 リラックス New 13:00 - 14:30 ヨーガーストラ	24	25
26	27 10:00 - 11:30 リラックス	28	29 10:00 - 11:30 陰ヨガ (追加)	30 10:00 - 11:30 陰ヨガ	31 ○満月 10:00 - 12:30 身体を潤す 秋の陰ヨガ(2.5h) ¥3,500	 Special Class

●完全予約制

【ヨガクラス】 ※定員4名(陰ヨガ5名)

1回(90分) ¥1,800 ※マットレンタル無料

- 持物 動きやすい服装(着替可)
マスク・タオル・水分

【マインドフルネス瞑想・ヨーガーストラ】

1回(90分) ¥1,500

- 座りやすい格好でお越し下さい。

【ヨーガ哲学(全6回)】

1回(90分) ¥2,000 哲学再受講(同じテーマ) ¥500

第6回『八支ヨーガ』 (New) 第1回『ヨーガって何?』