

# 2020 11 November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>● 場所 ametsuchi 大野城市雑餉隈町5-4-15-2F (Pなし) ※西鉄春日原駅(西口/東口) 徒歩2分</p>		<p>【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶  ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.co</p>			<p>Special Class</p>	<p>1 9:30 - 12:00 身体を潤す 秋の陰ヨガ(2.5h) ¥3.500</p>
<p>2 Special Class</p>	<p>3 文化の日 10:00 - 12:30 身体を潤す 秋の陰ヨガ(2.5h) ¥3.500</p>	<p>4 10:00 - 11:30 陰ヨガ</p>	<p>5 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>6 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>7 10:00 - 11:30 リラククス 13:00 - 14:30 マインドフルネス瞑想</p>	<p>8</p>
<p>9</p>	<p>10 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>11 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>12</p>	<p>13 10:00 - 11:30 陰ヨガ</p>	<p>14 10:00 - 11:30 陰ヨガ New 13:00 - 14:30 ヨーガ哲学 1</p>	<p>15 ●新月</p>
<p>16</p>	<p>17 10:00 - 11:30 陰ヨガ</p>	<p>18 10:00 - 11:30 陰ヨガ</p>	<p>19</p>	<p>20 10:00 - 11:30 リラククス 12:30 - 14:00 ヨーガーストラ</p>	<p>21 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>22</p>
<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>25 10:00 - 11:30 リラククス</p>	<p>26</p>	<p>27 10:00 - 11:30 陰ヨガ</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

●完全予約制

【ヨガクラス】 ※定員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

(New) 第1回『ヨーガって何?』