

2020 12 December

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
12/1(Tue) 移転Open!!	1 10:00 - 11:30 陰ヨガ	2 10:00 - 11:30 陰ヨガ	3	4 10:00 - 11:30 リラックス 12:30 - 14:00 📖 ヨーガ哲学 1 🗨️ テーマ『ヨーガ』って何?	5 10:00 - 11:30 🧘 マインドフルネス瞑想 12:30 - 14:00 New 陰ヨガ	6
	7	8 10:00 - 11:30 リラックス	9 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	10	11 10:00 - 11:30 陰ヨガ	12 10:00 - 11:30 リラックス 12:30 - 14:00 📖 ヨーガ哲学 2 🗨️ テーマ『本当の私』って?
14	15 ●新月 10:00 - 11:30 陰ヨガ	16 10:00 - 11:30 陰ヨガ	17	18 📖 10:00 - 11:30 リラックス	19 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 📖 ヨーガストラ	20 🗨️ テーマ『アーサナと調息』
21	22 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	23 10:00 - 11:30 リラックス	24	25 10:00 - 11:30 陰ヨガ	26	27 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法
28	29	30 ○満月	31	【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶ ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.cor		

●完全予約制 (定員7名)

ALL Class 1回(90分) **¥2,300**

●共通チケット (ご家族併用可) … 5回 (2ヶ月) ¥10,500 (@¥2,100) / 10回 (3ヶ月) ¥20,000 (@¥2,000)

【ヨガクラス】

- 持物 動きやすい服装(着替可)
マスク・タオル・水分
- マットレンタル無料

【マインドフルネス瞑想】

- 【ヨーガ哲学 (全6回)】 ※再受講 ¥500
- 【ヨーガストラを読み解く会】
- 動きやすい格好でお越し下さい。

