

2021 1 January

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶  ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com				1 元旦	2	3
4	5 10:00 - 11:30 陰ヨガ	6	7	8 10:00 - 11:30 リラックス	9 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 📖 ヨーガ哲学3	10 テーマ 『ヨーガの世界観』
11 成人の日	12 10:00 - 11:30 リラックス	13 ●新月 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	14 Special Class	15 10:00 - 11:30 陰ヨガ 19:00 - 20:30 🧘 夜の瞑想会	16 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 📖 ヨーガストラ	17 テーマ 『アーサナと調息』
18	19 10:00 - 11:30 陰ヨガ	20	21	22 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	23	24
25	26 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	27 10:00 - 11:30 リラックス	28	29 ○満月 10:00 - 11:30 陰ヨガ	30 10:00 - 11:30 リラックス	31

●完全予約制 (定員6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) ※繰越サービス有

【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】
- 動きやすい格好でお越し下さい。