

2021 5 May

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶  ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com					1 10:00 - 11:30 シヴァナンダ	2
3	4 10:00 - 11:30 陰ヨガ	5	6 テーマ 『本当の私』 って? ☆ 13:00 - 14:30 ☾ 19:30 - 21:00	7 10:00 - 11:30 リラックス ヨーガ哲学 2	8 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 ヨーガストラ	9
10	11 10:00 - 11:30 シヴァナンダ	12 ●新月	13	14 10:00 - 11:30 陰ヨガ	15	16
17	18 10:00 - 11:30 陰ヨガ	19	20 テーマ 『ヨーガの 世界観』	21 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法 13:00 - 14:30 ヨーガ哲学 3	22	23 9:30 - 11:00 マインドフルネス瞑想
24	25 10:00 - 11:30 リラックス	26 ○満月	27	28 10:00 - 11:30 陰ヨガ	29 10:00 - 11:30 リラックス	30

●完全予約制 (定員6名)

ALL Class 1回(90分) ¥2,300

●共通チケット (ご家族共有可)... 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5回)] ※再受講 ¥500
- 【ヨーガストラの会]
- 座りやすい格好でお越し下さい。