

# 2023 11 November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3 文化の日 9:30 - 12:30 Special Class / 身体を潤す秋のアロマ陰ヨガ(3h) ¥5,500 (アロマオイル付)	4	5
6	7 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	8	9	10 10:00 - 11:30 メディテーション	11	12
13 ○新月	14 10:00 - 11:30 陰ヨガ	15 10:00 - 11:30 メディテーション 13:00 - 14:30 陰ヨガ <span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">New</span>	16	17 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	18	19
20	21 10:00 - 11:30 メディテーション	22	23 勤労感謝の日	24 10:00 - 11:30 陰ヨガ	25	26
27 ●満月	28 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	29 10:00 - 11:30 陰ヨガ 13:00 - 14:30 📖 ヨーガ經典を読む会	30	【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶ ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com		

■完全予約制 (定員5名)

ALL Class 1回(90分) ¥2,500 (税込) ※18歳以下、75歳以上 ¥1,500

■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) ※当日キャンセル → 1回消化

【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

【ヨーガ經典を読む会(ハタヨーガプラディープカー)・やさしい瞑想会】

※座りやすい格好でご参加下さい。

