

# 2024 11 November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶ ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com				1 ○新月 10:00 - 11:30 シヴァナンダヨガ	2	3
4 10:00 - 12:30(2.5h) 肺を潤す 秋のアロマ陰ヨガ in 九州国立博物館 ¥5,000 (アロマオイル付)	5 10:00 - 11:30 🧘 メディテーション	6	7	8 10:00 - 11:30 陰ヨガ	9	10
11	12 10:00 - 11:30 陰ヨガ 13:00 - 14:30 📖 ヨーガ経典を読む会	13	14	15 10:00 - 11:30 🧘 メディテーション	16 ●満月	17
18	19 10:00 - 11:30 シヴァナンダヨガ	20	21	22 10:00 - 11:30 陰ヨガ	23	24
25	26 10:00 - 11:30 陰ヨガ	27 28 29 2024 Natua リトリート in 高野山&奈良			30	

## ■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 (更衣室有)

タオル・水分 ※マットレンタル無料

## 【ヨーガ経典を読む会(バガヴァッドギーター)】

※ 座りやすい格好でご参加下さい。

