

# 2018 11 November

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
29	30	31	1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8 ☀️ 10:00 - 11:30 シヴァナンダ (北コミ)	9 ○新月	10 ☀️ 10:30 - 12:00 ★リラックス (北コミ)	11 ☀️ 9:30 - 10:40 太陽礼拝&呼吸法 11:00 - 12:30 ★陰ヨガ (まどか/リハ2)
12	13	14 ☀️ 10:00 - 11:30 ★リラックス (まどか/リハ2)	15	16 🌙 19:30 - 20:40 ★陰ヨガ (北コミ)	17 ☀️ 10:30 - 12:00 ★陰ヨガ (北コミ)	18
19	20 ☀️ 10:00 - 11:30 ★陰ヨガ (まどか/和)	21	22 ☀️ 10:00 - 11:30 ★リラックス (北コミ)	23 勤労感謝の日 ●満月	24	25 ☀️ 9:30 - 10:40 太陽礼拝&呼吸法 11:00 - 12:30 ★陰ヨガ (まどか/リハ2)
26	27	28 ☀️ 10:00 - 11:30 ★リラックス (まどか/リハ2)	29 🌙 19:30 - 20:40 ★陰ヨガ (北コミ)	30 ☀️ 10:00 - 11:30 シヴァナンダ (北コミ)	1	2

★…アロマトリートメント実施クラス  
(11月のオイル 柚子&ベンゾイン)

**1 Lesson ¥1,500** ※予約不要 15分前～開始時間までにお越し下さい。

- 持物 ヨガマット(レンタル ¥300 ※要予約)・動きやすい服装・タオル・水
- 場所 大野城まどかぴあ(2F) 大野城市曙町2丁目3-1  
※リハ2…リハーサル室2 和…和会議室  
大野城北コミュニティセンター(2F交流室) 大野城市御笠川1丁目17-1

【お問合せ・マットレンタル】

Natua LINE ▶▶  
070-5276-0694  
mail@natua-web.com

