

2021 3 March

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2 10:00 - 11:30 陰ヨガ	3	4	5 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	6 10:00 - 11:30 リラックス 12:30 - 14:00 マインドフルネス瞑想	7
8	9 10:00 - 11:30 リラックス	10	11	12 10:00 - 11:30 陰ヨガ	13 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 ヨーガ哲学 5	14 テーマ 『ヨーガのシステム』
15	16 10:00 - 11:30 陰ヨガ	17	18	19 10:00 - 11:30 リラックス	20 春分の日	21
22	23 10:00 - 11:30 太陽礼拝と呼吸法	24 10:00 - 11:30 陰ヨガ	25	26 10:00 - 11:30 陰ヨガ	27 10:00 - 11:30 陰ヨガ 12:30 - 14:00 ヨーガーストラ	28
29 ○満月	30 10:00 - 11:30 陰ヨガ	31			【お問合せ・ご予約】 Natua LINE ▶▶ ☎ 090-1341-8652 mail@natua-web.com	

●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6回)】 ※再受講 ¥500
- 【ヨーガーストラの会】
- 動きやすい格好でお越し下さい。

