

# NATURAL LIFE YOGA

## 2023 3月

ご予約:090-7422-6132

メールは natural.life.yoga06@gmail.com

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1日	2日	3日	4日	5日
		10:00~ ゆりこヨガ	10:00~ ビギナー		10:00~ 朝のゆったり ヨガ	
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ 休み			
6日	7日 ○	8日	9日	10日	11日	12日
10:00~ ビギナー		10:00~ ゆりこヨガ	10:00~ ビギナー		10:00~ 朝のゆったり ヨガ	
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
		10:00~ ゆりこヨガ				
←————— Kuniクラス お休み —————→						
20日	21日	22日 ●	23日	24日	25日	26日
		10:00~ ゆりこヨガ	10:00~ ビギナー		10:00~ 朝のゆったり ヨガ	
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス		12:00~インドの スパイスカレーを つくるWS	
27日	28日	29日	30日	31日		
10:00~ ビギナー		10:00~ ゆりこヨガ	10:00~ ビギナー			
19:00~ ーガのお話(座学)	ヨ	19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			

### NEWS

★冬の暖房費+100円は3月末までとなります。ご協力どうもありがとうございました。4月以降いつでも、余った分は払い戻しいたします。

★今月のクラスお休み

2日(木)19:00~ リラックス 13日(月)~21日(月) Kuniクラス 都合によりお休みします。

### EVENT &

#### WORKSHOP

・25日(土)12:00~

インドのスパイスカレーをつくる WS

[料金 2000円]

・27日(月)19:00~

ヨーガのお話(座学)

[料金 1000円](回数券使えます)

☆「慈悲深くなりましょう。大自然から本当に必要なものだけを受け取りましょう。そして、その中からいくらかは自然に返していきましょう。  
なぜなら、私たちは与えることによるのみ、受け取ることができるからです。」