

NATURAL LIFE YOGA

2023年 11月

ご予約:090-7422-6132

メールは natural.life.yoga06@gmail.com まで

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					10月28日	29日
	10月1日~27日まで、クラスお休みします。					10:00~ 朝のゆったり ヨガ
					クラス再開	
30日	31日	11月1日	2日	3日	4日	5日
10:00~ ビギナー			10:00~ ビギナー	秋の週末リトリート		
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
			10:00~ ビギナー			帰省
		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~ 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			
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
10:00~ ビギナー			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			
27日 ○	28日	29日	30日			
10:00~ ビギナー			10:00~ ビギナー			
19:00~ ヨーガのお話		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			

NEWS

☆クラスお休み情報☆ 10~11月は、以下のクラスをお休みとさせていただきます。

- ・10/1~10/27 期間中の全てのクラス
- ・11/3(木)~7 秋の週末ヨガリトリートの為、お休みします
- ・11/11(土)~14 帰省中の為、お休みします

☆「人間に生まれたということ、この世に生まれたということ、それは「体験」ができるという(他の生物からみたら)とても有難いことです。私たちは体験するために生きています。どんな体験でも、それは唯一無二の自分だけの体験です。それらをうまく活かしましょう。」