

# NATURAL LIFE YOGA

## 2024 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	6日	7日	8日	9日	10日 ●
←————→ 1~11日まで クラスお休みします						
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
			10:00~ ビギナー		10:00~ 朝のゆったり ヨガ	
←————→						
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
10:00~ ビギナー		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス		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			
25日 ○	26日	27日	28日	29日	30日	31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		12:00~ おから料理WS	

### 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

1日(金)~11日(月) Kuniクラス 都合によりお休みします。

### EVENT &

#### WORKSHOP

・30日(土)12:00~ おから料理 WS

[料金 2000円]

(おからをつかった、アイデア料理を、いろいろつくります。ヘルシーランチと一緒に作って、食べましょう。)

☆「食べたものは、心をつくる。だから、何を食べるか、どのような気持ちで食べるか、どのような過程をしてきたかを、よく考え、それらを積み重ねる。いただきます。ごちそうさま。毎日感謝することから、食べものは浄化される。それは心にとっての、ピュアな食事になる。」