

NATURAL LIFE YOGA
2024 12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
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			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日 ○
10:00~ ビギナー			10:00~ ビギナー		10:00~ 108回 太陽礼拝	
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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~ 108回 太陽礼拝	19:00~ リラックス			
23日	24日	25日	26日	◆1月13日 ~ 18日に「最後のありがとうヨガ♥」 をします。どうぞご参加ください。 →		
10:00~ ビギナー			10:00~ ビギナー			
		19:00~ シヴァナンダ	19:00~ リラックス			

◆ おわりに ◆

この場所を選んで、長い間ヨガを続けてくれて、どうもありがとうございました。
ここに来るとリラックスできて、気持ちがラクになって、体の調子がよくなる。
そんなお声に支えられて、今までやってこれました。

「1つのことをずっとやり続けること」これが1番効果があって、1番地味でもあって、1番の近道です。
これからも、あせらずコツコツマイペースで、ご自分の健康を積み上げていってください。
ずっとヨガを続けてきた人は、いつかヨガによって必ず助けられます。
僕もこれからもずっと、ヨガを学び続けていきます。ここでたくさんの貴重な学びをいただきました。
どうもありがとうございました。

KUNI