



YOGA studio

FLAT

2018.12

Yoga class SCHEDULE

運動量 低 ★~★★

運動量 中 ★★~★★★★

運動量 大 ★★★★★~★★★★★

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga aya</p> 	<p>20:00-21:15</p> <p>夜のハタヨガ evening Yoga fram</p> 	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga Sachie</p> 		<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga Yuko</p>  <p>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga aya</p>  <p>1-6ヶ月クラス 第1,3金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2金曜</p> 	<p>10:30-11:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga 第1,3,5土曜: aya 第2,4土曜: sooran</p>  <p>12:30-13:50</p> <p>アシュタンガビギナー ashtanga beginner sooran</p> 	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga aya</p>  <p>11:15-12:30</p> <p>フローヨガ Flow Yoga sooran</p> <p>15:00-16:15</p> <p>マタニティヨガ prenatal Yoga aya</p> 

12月の休講・代講
 12月9日(日) 15:00-マタニティ*aya→休講
 12月19日(水) 9:30-ハタヨガビギナー*sachie→aya
年末年始の営業について
 12月25(火)-1月5日(土)の間レッスンは休講です。
 ただし、12月29日(土)は通常通り、12月30日(日)は9:30-all levelを開催致します。



初心者にお勧め
Beginners
welcome !




妊婦さんOK !
expectant mother
welcome !



子育て応援券使えます !
Child-rearing
cheer ticket available !

クラスはご予約優先です
メール、HPからご予約ください。

 info@yoga-flat.com



https://www.yoga-flat.com/



@yogastudioflat

◆レッスンは都合により事前発表のものから変更となる場合がございます。
最新情報はHPのスケジュールページのご確認をお願い致します。