



YOGA studio

FLAT

2019.1

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</p> <p>aya</p>		<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga</p> <p>Sachie</p>		<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga</p> <p>Yuko</p>	<p>10:30-11:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga</p> <p>第2,3土曜:aya 第4土曜:sooran</p>	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga</p> <p>aya</p>
				<p>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga</p> <p>aya</p>	<p>12:30-13:50</p> <p>アシュタンガビギナー ashtanga beginner</p> <p>sooran</p>	<p>11:15-12:30</p> <p>フローヨガ Flow Yoga</p> <p>sooran</p>
	<p>18:30-19:45</p> <p>夜のハタヨガ evening Yoga</p> <p>aya</p>			<p>1-6ヶ月クラス 第3金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜</p>		<p>15:00-16:15</p> <p>マタニティヨガ prenatal Yoga</p> <p>aya</p>

1-6ヶ月クラス
第3金曜

6ヶ月-1歳クラス
第2,4金曜

1月の休講・代講

1月12日(土) 10:30-ハタヨガall*sooran→aya
12:30-アシュタンガビギナー→休講

1月13日(日) 11:15-フロー*sooran→aya

1月25日(金) 9:30-ハタヨガビギナー*yuko→aya

年始の営業について

1月6日(日)より通常営業開始致します。



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。