



YOGA studio

FLAT

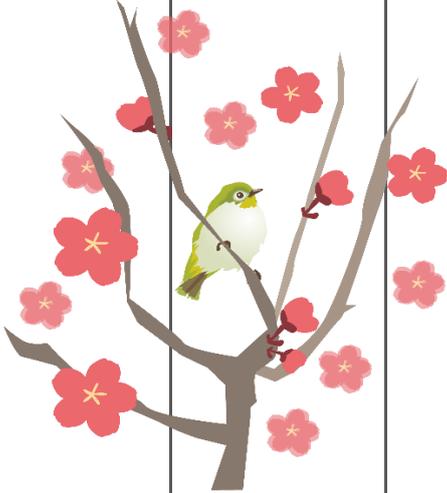
2019.2

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

2月の休講・代講

2月9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

2月10日(日) 11:15-フロー*sooran→aya



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

◆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。



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



@yogastudioflat