



YOGA studio

FLAT


2019.3

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>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga aya</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>  |
| | <p>18:30-19:45</p> <p>夜のハタヨガ evening Yoga aya</p>  | |  | <p>1-6ヶ月クラス 第1,3,5金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜</p>  | | |

1-6ヶ月クラス
第1,3,5金曜

6ヶ月-1歳クラス
第2,4金曜

3月の休講・代講

3月20日(水)9:30-ハタヨガビギナー*sachie→aya
 3月25日(月)9:30-ハタヨガビギナー*aya→休講
 3月26日(火)18:30-夜のハタヨガ*aya→休講
 3月29日(金)9:30-ハタヨガビギナー*yuko→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