



YOGA studio

FLAT












2019.9

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>10:30-11:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga</p> <p>sooran</p> 	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga</p> <p>aya</p> 	
	<p>9月25日(水) 9:30-11:00 特別クラス「瞑想ってなんだろう」 講師:sachie 参加費:単発受講4,000円 (当日現金支払のみ)</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>美姿勢ヨガ beautiful posture Yoga</p> <p>chiaki</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</p> <p>aya</p> 	
	<p>18:30-19:45</p> <p>夜のハタヨガ evening Yoga</p> <p>aya</p> 			<p>9月の休講・代講</p> <p>9月7日(土) 10:30-ハタヨガall level*sooran→aya 12:30-アシュタンガ*sooran→satomi</p>			



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。