



YOGA studio

FLAT

2020.3

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 ハタヨガビギナー beginner Yoga sayaka </p> <p>11:00-12:00 ママヨガ(子連れ可) mom yoga sayaka </p>	<p>18:30-19:45 夜のハタヨガ evening Yoga momo </p>	<p>9:30-10:45 ハタヨガビギナー beginner Yoga Sachie </p>	<p>1-6ヶ月クラス 第1金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜</p>	<p>9:30-10:45 ハタヨガビギナー beginner Yoga elly </p> <p>11:00-12:00 ベビーヨガ baby Yoga elly </p>	<p>9:30-10:45 アシュタンガall level ashtanga all level sooran </p>	<p>9:30-10:45 ハタヨガall level Hatha Yoga chiaki </p> <p>11:15-12:30 美姿勢ヨガ beautiful posture Yoga chiaki</p> <p>15:00-16:15 マタニティヨガ prenatal Yoga elly </p>

クラスはご予約優先です。メール、HP、LINEからご予約ください。



info@yoga-flat.com

1-6ヶ月クラス  
第1金曜  
6ヶ月-1歳クラス  
第2,4金曜

3月の休講・代講  
3月11日(水)9:30-ハタヨガビギナー  
\*sachie→sayaka  
3月20日(金・祝) 全レッスン休講  
3月30日(月) 全レッスン休講



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 !

◆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/



LINE  
公式アカウント



@yogastudioflat