



YOGA studio

FLAT

2020.4

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 sayaka</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 elly</p>	<p>9:30-10:45</p> <p>アシュタンガall level ashtanga all level sooran</p>	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga chiaki</p>
<p>11:00-12:00</p> <p>ママヨガ(子連れ可) mom yoga sayaka</p>				<p>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga elly</p>		<p>11:15-12:30</p> <p>美姿勢ヨガ beautiful posture Yoga chiaki</p>
				<p>18:30-19:45</p> <p>夜のハタヨガ evening Yoga momo</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>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。</p> <p> info@yoga-flat.com</p>				<p>4月の休講・代講</p> <p>4月1日(水)9:30-ハタヨガビギナー*sachie→momo</p> <p>4月19日(日) マタニティ*elly 15:00-→14:00-</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 !

◆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