



YOGA studio

FLAT

2020.10

Yoga class SCHEDULE

運動量 低 ★~★★

運動量 中 ★★~★★★★

運動量 大 ★★★★★~★★★★★

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

9:30-10:45

ハタヨガビギナー
beginner Yoga
aya



9:30-10:45

ハタヨガビギナー
beginner Yoga
Sachie



9:30-10:50

アシュタンガビギナー
ashtanga beginner
sooran



9:30-10:45

ハタヨガall level
Hatha Yoga
aya



11:00-12:00

ベビーヨガ
baby Yoga
aya



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



15:00-16:15

マタニティヨガ
prenatal Yoga
aya



10月の休講・代講

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

しばらくの間、定員を減らしてのレッスン開催となります。ご希望のレッスンには早めのご予約をおすすめいたします。



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



Instagram

@yogastudioflat