



YOGA studio

FLAT










2020.11

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>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga</p> <p>aya</p> 	<p>9:30-10:50</p> <p>アシュタンガビギナー ashtanga beginner</p> <p>sooran</p> 	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga</p> <p>aya</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>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>11月の休講・代講</p> <p>11/18(水)9:30-ハタヨガビギナー*sachie→aya</p> <p>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。</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