



YOGA studio

FLAT





2020.12

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 aya</p> 		<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガビギナー beginner Yoga Sachie</p> 		<p>11:00-12:00</p> <p>ベビーヨガ baby Yoga aya</p> 	<p>9:30-10:50</p> <p>アシュタンガビギナー ashtanga beginner sooran</p> 	<p>9:30-10:45</p> <p>ハタヨガall level Hatha Yoga 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 aya</p> 
<p>12月27日(日) 14:00-16:00 太陽礼拝108回</p>				<p>12月の休講・代講 12月27日 15:00-マタニティ→休講</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>年末年始の営業について 12月28(月)-1月7日(木)の間レッスンは休講となります。</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