



YOGA studio

FLAT











2021.7

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 		11:00-12:00 ベビーヨガ baby Yoga aya 	9:30-10:45 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 
				1-6ヶ月クラス 第1,3金曜 6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜 		時間変更 11:15-12:30 マタニティヨガ prenatal Yoga aya 
				7月の休講・代講 7月30日(金) 11:00-ベビーヨガ→休講		
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						



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