



YOGA studio

FLAT



2021.9

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>9:30-10:45</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>NEW!</p> <p>11:15-12:30</p> <p>リラックス relax</p> <p>aya</p> 
				<p>9月の休講・代講</p> <p>9月20日(月・祝)9:30-ハタヨガビギナー*aya →休講</p> <p>マタニティヨガは8月をもちまして一旦休止となりました。</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>				



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