



YOGA studio

FLAT











2021.10

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>1-6ヶ月クラス 第1,3,5金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜</p> 	<p>9:30-10:45</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>11:15-12:30</p> <p>リラックス relax 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>  info@yoga-flat.com				<p>10月の休講・代講</p> <p>10月31日(日)9:30-ハタヨガall level*aya→休講 11:15-リラックス*aya→休講 11月1日(月)9:30-ハタヨガビギナー*aya→休講</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