



YOGA studio

FLAT

2021.12

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



9:30-10:45

ハタヨガall level
Hatha Yoga

aya



11:00-12:00

ベビーヨガ
baby Yoga

aya



11:00-12:15

アシュタンガビギナー
ashtanga beginner

sumie



11:15-12:30

リラックス
relax

aya



12月30日(木) 9:00-11:00
太陽礼拝108回
参加費:4,000円 or 回数券2回分
最少催行人数3名



1-6ヶ月クラス
第1,3金曜

6ヶ月-1歳クラス
第2金曜



12月の休講・代講

12月24日(金) 11:00-ベビー*aya→休講

年末年始の営業について

12月28(火)-1月7日(金)の間レッスンは休講となります。

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