



YOGA studio

FLAT

2022.1

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 	11:00-12:15 アシュタンガビギナー ashtanga beginner sumie 	9:30-10:45 ハタヨガall level Hatha Yoga aya 
				<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>1-6ヶ月クラス 第3金曜</p> <p>6ヶ月-1歳クラス 第2,4金曜</p> </div>		
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <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> </div>			<div style="border: 1px solid green; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>1月の休講・代講</p> <p>年始の営業について 1月8日(土)よりレッスン開始いたします。</p> </div>			



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