







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> 時間変更 10:00-11:15</p> <p>アシュタンガビギナー ashtanga beginner</p> <p>sumie</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>11:15-12:30</p> <p>フローリラックス Flow relax</p> <p>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> <p> <a href="mailto:info@yoga-flat.com">info@yoga-flat.com</a></p>		<p>5月の休講・代講</p> <p>5月2日(月)9:30-ハタヨガビギナー*aya→休講</p> <p>5月4日(水・祝)9:30-ハタヨガビギナー*sachie→aya</p> <p>5月11日(水)9:30-ハタヨガビギナー*sachie→aya</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



 Instagram

@yogastudioflat