



YOGA studio

FLAT

2022.6

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



10:00-11:15

アシュタンガビギナー
ashtanga beginner
sumie



11:00-12:00

ベビーヨガ
baby Yoga
aya



11:15-12:30

フローリラックス
Flow relax
aya



1-6ヶ月クラス
第1,3金曜

6ヶ月-1歳クラス
第2,4金曜



6月の休講・代講

6月20日(月)9:30-ハタヨガビギナー*aya→休講

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